MAY 2014

PZISHK MAGAZINE

pzishkmagazine.com Vol.4 No. 45

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/ ساڵی چار/ ژمارەی٤٥

پزیشک



وەرزشەوان و سەرئێشان:
هەموو کات بوونی پرچ و جوانی و ڕەنگی جوانی پرچ نیشانەی جوانییە و ...

پزیشکی | خێزانی | تەندروستی | ...

دەمووچاوی مانگی
کەم نین ئەو کەسانەی کە دووچاری نەخۆشی شەکرە بوون دەبن، ساڵ لە دوای ساڵ ...
34

هەوکردنی جومگەکان لە نەخۆشی سەدەفی
نەخۆشی سەدەفی، نەخۆشییەکی درێژ خایەنە کە تووشی پێست، لە ئەنجامی تێکچوون و خێرا کار کردنی ...
22

ئیفلیجی منداڵان
هەر لە ساڵی (٢٠٠٠ز) دیەوە وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ جاڕی ئەوەیدا ...
14



چارەسەر کردنی نەخۆشی ڕەبۆ

P. 20

plus
لەگەڵ زانیاریەکی زۆر لە بواری منداڵ و دەروون ناسی و ددان و ئافرەتان و لەدایکبوون

ماموستا و شاعیر جەنابی (کازم کۆیـی) لووتفی بەخشندەیی خۆی، بۆ گۆڤاری پزیشک نووانـدووە بـەوەی کە ڕەزامەنـدی داوە لـەوەی کـە شیعرە پڕ بەها و ماناکانـی بـڵاو بکاتـەوە. بەڕێزیان پەیمانـی داوە کـە لـە ئاینـدە لـە شیعرە نوێیـە پاراوەکانیمـان نـەکات و گۆڤـاری پزیشک یەکـەم گۆڤـار بێت کـە شیعرەکانی تیـادا بـڵاو بکاتـەوە! گۆڤـاری پزیشک، هیـوای سـاغ و سـەلامەتی بـۆ ماموستای بەڕێـز دەخوازێت، وە بـە ئـەو پـەڕی ڕێـز و پێنـازیـن و پێزانینـەوە ئـەو شیعرە پڕ مانا و بەهـادارەی ماموستا دەکاتە دیاری بـۆ خوێنەرانـی خۆشەویست.

...تروسکە...

دەوەرێ یاخود دەپچڕێ گوڵ کە پەرژینی نەبوو
هەر نەمامێک لە سەر ڕێگا ڕوا هیچ ژینی نەبوو
گوڵ مەلوولە گەر پەپوولە لە باخ هاوژینی نەبوو
دادەمێنێ هەنگ ئەمیش گەر شیلە مژینی نەبوو

بەبێ باران زەوی جەرگی پڕ لە قەڵشەو بۆی دەناڵێ
مەل ئازادی بە بیر نایێ تا داو لە قاچی نە ئاڵێ
زمان شیرینی لا هیچە تا جارێ تام نەکا تاڵێ
چاو بەهێز و وریا نابێ تا قاچ نەکەوتە نێو چاڵێ

برین زوو بیر دەچێتەوە گەر خوێنی لێ نەڕژێ تاوێ
تا خوێن نەڕژێ بەدی ناکەی تروسکەی ئاگری چاوێ
لە قەفەس بیر دەکا بولبول لە چڵی داری سەر ئاوێ
لە تاریکی ء لە زینداناش تۆ پەرۆشی بۆ هەتاوێ

ڕۆژە جیهانییەکان لە مانگی مایسدا



د. ئازاد مەنتک

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی و نەتەوە یەکگرتووەکان بە هۆی ئەو گۆڕانکارییانەی کە بە سەر ژیانی ئادەمیزاد داهاتووە، چەند ڕۆژێکیان دیاری کردووە! کە هەر ڕۆژە و تایبەت بە نەخۆشییەک یان ئاریشەیەک یان پەتایەک کە بووەتە مەترسی بۆ سەر مرۆڤایەتی و تەندروستی مرۆڤەکان و ژیانیان دەخاتە ترسەوە. ئەو ڕۆژانە بە شێوەیەکی فەرمی لە لایەن ئەو ڕێکخراوە جیهانییانە گرنگی پێدەدرێت، هەتا دید و بۆچوونی وولاتان و میللەتان بۆ بوون و زۆربوونی ئەو ئاریشانە ڕابکێشن و هەماهەنگی لە نێوان تاک و کۆمەڵگا و دەسەلات و وولاتان دروست بکەن، وە هەمووان لە بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشییەکە یان ئاریشەکە بەژدار ببن. مانگی مایس، وەکو هەموو مانگەکانیتر چەند بۆنە و ڕۆژێکی تەندروستی جیهانیی تێدایە، کە بەرز ڕاگرتنیان لەسەر هەمووان پێویستە، لەوانە:

ڕۆژی جیهانیی خێزان :
(International Day Of Families)

هەر لە سالی (١٩٩٣ز)ەوە نەتەوە یەکگرتووەکان ڕۆژی (٠٥/١٥)ی بە ڕۆژی جیهانیی خێزان داناوە، وە گرنگی بە یەکدیگیری خێزانەکان دەدرێت. تەبا بوونی خێزان و دروستی کەش و هەوای خێزانی، مانای دروستی کەش و هەوای کۆمەڵگا دەدات. لەو ڕۆژەدا، خەڵک و حکومەت دەربارەی گرنگی خێزان ئاگادار دەکرێتەوە، وە هەروەها لە فاکتەرە کۆمەلایەتی و ئابووری دیمۆگرافییەکان کە کار دەکەنە سەر بەردەوامی خێزانەکان هۆشداری دەدرێت. لەو ڕۆژەدا، کۆڕ و بەرنامە و سیمینار دەربارەی هەموو ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندی بە بەردەوامی خێزانەوە هەیە، لەگەل ئەوانەی کە یارمەتیدەر دەبن لە سەرکەوتنی ژیانی خێزانی تیشکی دەخرێتە سەر. لەبەر گرنگی باشتر بوونی خێزان، ئەرکێکی هەموو مرۆڤەکانە کە گرنگی بەو ڕۆژە جیهانییە بدەن و کارا بن لە ناساندن و دۆزینەوەی هەموو ئەو فاکتەر و هۆکارانەی کە هانی بەردەوامی خێزانەکان دەدەن.

ڕۆژی جیهانیی بۆ نەهیشتنی ناسۆری ژنان :
(International Day to End Obstetric Fistula)

ڕۆژی (٠٥/٢٣)ی هەموو ساڵێک ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی ناسۆری ژنانە (obstetric fistula)، کە بەهۆی شەرم و دەنگ نەکردنی ژنەکە زۆر جار دەشاردرێتەوە. لە ڕۆژی (٢٠١٣/٠٥/٢٣ز) سکرتێری گشتی نەتەوە یەکگرتووەکان (بان کی – موون)، گووتی: (زۆر لە ژنان، ئەوانەی کە بە هۆی دووگیانی و وویلادەوە تووشی ناسۆری ژنان دەبن و لەلایەن خانەوادەکەیانەوە پشت گوێ دەخرێن یان لەبەر شەرم باسی ناکەن! وە ئەگەر بە هۆیشیەوە نەمرن، ئەوا: تووشی کاردانەی درێژخایەنی ناسۆرەکە لە سەر لایەنە فرمانییەکان و دەروونییەکان لەسەر ژنەکە دیار دەدات. هەنووکە، مژدەی خۆش هەیە چونکە ئەو پێشکەوتنە پزیشکییەی کە هەیە یارمەتی زوو چاکبوونەوە و نەهێشتنی ئاسەوارەکان دەدات بۆ دووبارە گەڕانەوەی ژنەکە بۆ ناو کۆمەڵگا). ناسۆری ژانان کە لە کاتی بوونی مندال، ژنەکە تووشی دێت بەتایبەت کاتێک منداڵبوونەکە بە زەحمەت دەکەوێت یان درەنگ دەکەوێت و درێژ دەبێتەوە. هەر کاتێک ژنێک تووشی ناسۆر دێت، میزی پێ ڕاناگیرێت، بەمە شەرم دەکات کە باسی بکات و دواتر لە خەڵک دوور دەکەوێتەوە و دوورە پەرێز دەبێت. لە سەرانسەری جیهاندا (٣٠٠) ملیۆن ژن تووشی ماک و ئاڵۆزی پرۆسەی منداڵبوون و وویلادە دەبن، بۆ هەر ژنێک کە بە هۆی هۆکارێک لە دایکەکەوە گیانی لە دەستداوە، ئەوا: (٢٠) ژن هۆکاری مەترسی دەرکەوتنی هەبووە، لەوانە: ناسۆری ژانان (obstetric fistula) یەکێک بووە لە باووترینەکان. لە سالی (٢٠٠٣ز)ەوە، نەتەوە یەکگرتووەکان پەیامی ئەوەی بەرز کراوەتەوە کە: هەوڵ و کۆششەکان بخرێتە گەڕ بۆ بنبڕ کردنی یەکجارەکی ناسۆری ژنان .(ending obstetric fistula)

ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان:
(world no tobacco day)

ڕۆژی (٠٥/٣١) ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەر کێشانە، وە هەموو مرۆڤایەتی لەو ڕۆژەدا بەرەنگاری جگەرە کێشان دەبێتەوە.



ناونیشان:
هەولێر – ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین – هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



ئەم گوڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گوڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org



پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆل بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوئیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورياكردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەلس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆل بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەل برەودان بە لێکۆلینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

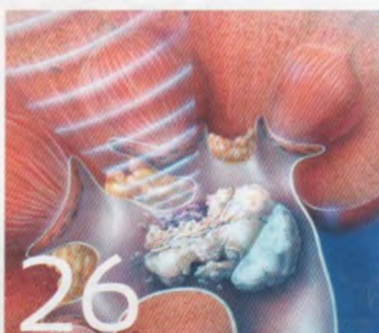
١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

- گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.
- ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٣٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦ز).

CONTENT
May 2014


12


13


26


38


42


52

پێڕست

ئاوی سپی چاو

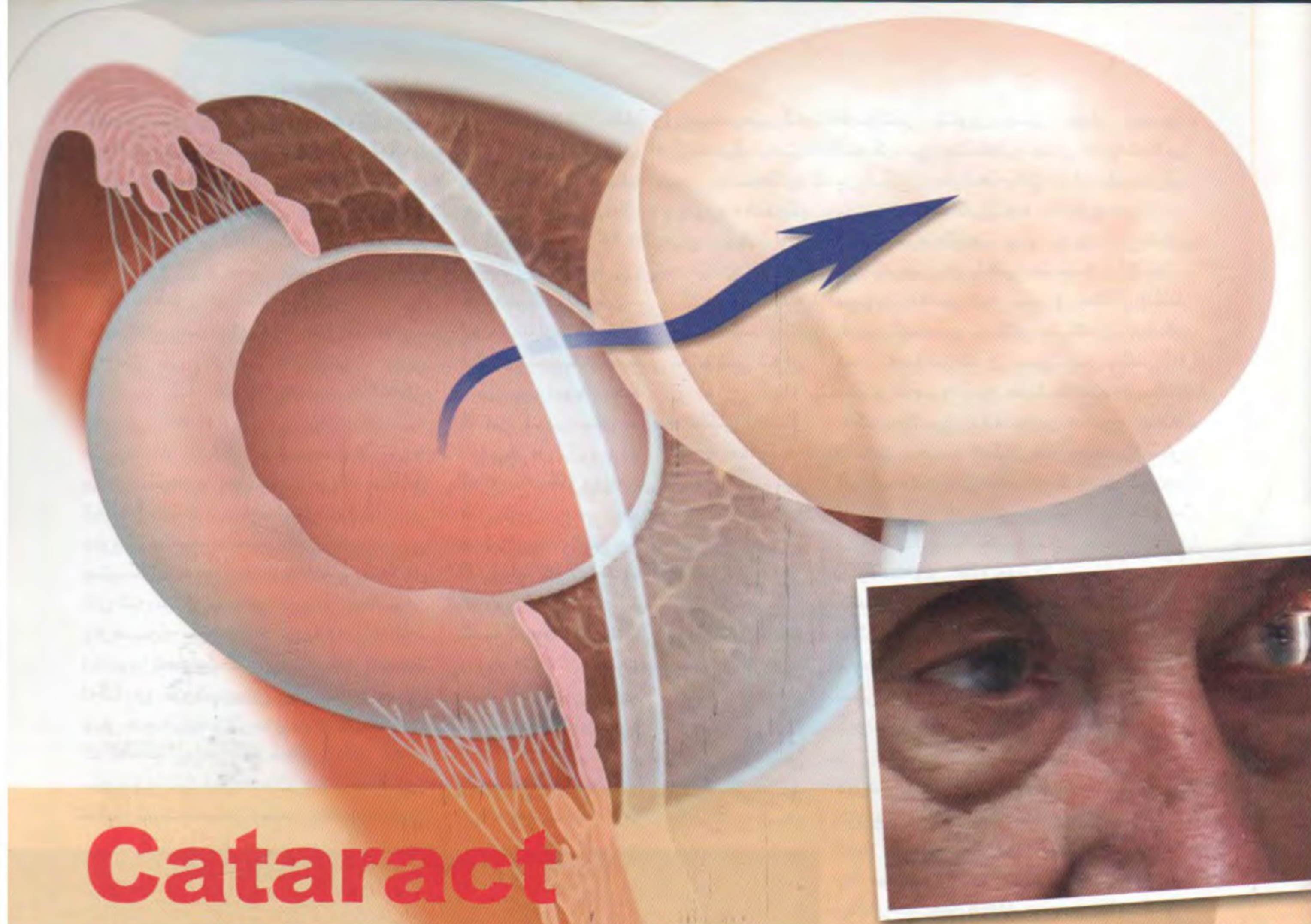
ئاوی سپی چاو بریییە لە لێڵ بوونی ئاوێنەی چاو، وە تەڵخ بوونی بینین. وە لە زمانی ئینگلیزی، پێیدەووترێت: (Cataract)، کە لە زمانی لاتینی وەرگیراوە و مانای (شەلالی ئاو) دەدات، واتە: هەر وەک چۆن لەبەردەم پەنجەرەیەک ڕاوەستا بیت و سەیری شەلالێکی ئاو بکەیت کە خووناو و هەڵمی بەری پەنجەرەکە بگرێت، یان شەختە و خووناو پەنجەرەکە بتەنێت وایە. هەر کاتەک مرۆڤ بینینی لێڵ بوو، ئەوا: خیندنەوە و لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیلی باش نابێت، شت بە ڕوونی نابینێت. مرۆڤ هەر لەگەل بە ناو ساڵ کەوتنی چاویشی لێلی دەکەویتێ، هەروەک چۆن مووی سپی دەبێت و لۆچی لە دەم و چاو پەیدا دەبێت بە هەمان شێوە چاویشی کەمێک تووشی ئاوی سپی دەبێت و ئەوە بە تەمەنەوە بەندە. لە وولاتێکی، وەکو: وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا زۆربەی ئەوانەی کە تەمەنیان لە (65) ساڵی ڕەتی کردووە چاویان ئاوی سپی چاویان هەیە، وە بینیان تەڵخە! ئاوی سپییەکە لە هەموو جارەکان سەرەتا کەمە، وە هیچ بینین تێک نادات بەڵام وورده وورده هاوێنەی چاو بوخاری لە سەر دەنیشێت و لێڵ دەبێت و بینین تێک دەدات. گرنگی بوونی ئاوی سپی چاو لەوەیە، کە: هەتا تەواو پڕ دەکات، کە زانرا تەواو پڕی کردووە و بینینی خستۆتە مەترسییەوە. ئەو کات، بە هۆی نەشتەرگەرییەکی ئاسانەوە ئاوە سپییەکەی بۆ لادەبرێت و کەسەکە بینینی ئاسایی دەبێتەوە. هەموو ئەوە بزانن، کە: ئاوی سپی چاو وەکی پەردەک یان تەمەک نییە کە لە دەرەوە بکەوێتە سەر چاو بەڵکە هەر لە ناو چاوەکە خۆیەتی. وە ئەگەر بینینت ساف بوو مانای ئەوە نییە: کە ئاوی سپی چاوت نییە چونکە زۆربەی کات بۆ دیاری کردنی ئەوەی کەسێک ئاوی سپی چاوی هەیە، پێویست بە بوونی ئامێری تایبەت دەکات. وە ئاوی سپی لە چاوێک ناگوازرێتەوە بۆ چاوەکەیدی، هەرچەند هەندەک کات لەوانەیە هەردووک چاو لە هەمان کاتدا تووشی ئاوی سپی چاو بێن. وە هیچ کات ئاوی سپی نابیتە شێرپەنجە، واتە: گۆڕانکاری بە سەردا نایەت بۆ شێرپەنجە. وە زۆر ماندوو کردنی چاو یان زۆر بە کارهێنانی چاو هۆکار نییە بۆ تووشبوون بە ئاوی سپی چاو، وە ئەگەر ئاوی سپی چاوت هەبوو هەندە چاوەڕێ مەکە هەتا پڕ دەبیت بەڵکو یەکسەر چارەسەری بکە.

• **جۆرەکانی ئاوی سپی چاو:** ئاوی سپی چاو لەوانەیە لە یەک چاو یان لە هەردوو چاو ڕوو بدات، وە هەروەها لەوانەیە هاوێنەی چاو تەواو تووشی بێت یان لایەکی هاوێنەی چاو تووشی ئاوی سپی چاو بێت. چاو کە لە شێوەی تۆپێکی کلۆرە، پڕە لە شلەیەک. پێکهاتەکانی چاو هەموو پێکەوە کاردەکەن بۆ ئەوەی ڕۆشنایی بکەوێتە سەر تۆڕە (شەبەکییە = Retina). هاوێنەی چاو (Lens) دەکەوێتە دوای کۆرنییە (cornea)، وە بیلبیلەی چاو (Pupil)، کە پێکهاتەیەکی کریستالی دوو ڕوو قۆقزە، واتا: لە ناوەندی هاوێنە ئەستوورە و لە ڕۆخەکانی باریکە! وە بە هۆی بەستەرە شانەوە بە ستراوە و لە جێگای خۆی جێگیر کراوە. هاوێنەی چاو لە سێ بەشی سەرەکی پێکدێت، ئەوانیش: کە یەکەمیان چینێکی تەنکە و بەرگری هاوێنەیە، ئەوەیتر ماددەیەکی ڕوونە و بەشێکی تەنکی هاوێنەیە، وە چینی ناوەوەیە. ئای سپی چاو تووشی هەر بەشێک لە بەشەکانی هاوێنە دەبێت. لە کاتی کار کردنی چاودا، ڕۆشنایی یەکەمجار بە چینێکی پارێزەری ڕووندا دەڕوات، ناودەبرێت بە کۆرنییە(cornea)، پاشان بە بیلبیلە (Pupil)دا دەڕوات کە دەرچەیەکە بەرەو ناوەوەی چاو دەڕوات. بیلبیلە بە ڕۆشنایی کەم فراوان دەبێت و لە ڕۆشنایی بەهێزدا تەسک دەبێتەوە، ئەم وەڵامدانەوەیە خۆنەویستە ماسولکەکانی ڕەنگینە (Iris) دەستی بە سەردا دەگرن، ڕەنگینەش ڕەنگدارە و دەوری بیلبیلە دەدات. پاش تێپەڕبوونی ڕۆشنایی بە بیلبیلەدا، ڕۆشنایی هاوێنە (Lens) دەبڕێت. لە ڕێگای ئەو ماسولکانەی کە بە هاوێنەکەوە بەستراون شێوەی هاوێنە ڕێک دەخرێت، بە جۆرێک کە تیشکی ڕۆشنایی هاتوو بۆ ناو چاو بشکێنەوە، بۆ ئەوەی وێنە ڕۆشناییەکە بخاتە سەر تۆڕە. کاتێک چاو تووشی ئاوی سپی چاو بووە، ئەو وێنە ڕۆشناییە لە سەر هاوێنەی چاو پەرش و بڵاو دەبێتەوە بۆیە وێنەکە بە تەڵخی دەگاتە تۆڕەی چاو و وێنەکە غێم دەبێت. جۆرەکانیشی، ئەمانەن:

أ. ئاوی سپی چەقی هاوێنە (Nuclear Cataracts): ئەو جۆرە بە زۆری لە بەناوساڵ کەوتووان ڕوو دەدات و لە هەمووشیان باووترە، تووشی بەشی ناوەندی هاوێنەی چاو دەبێت. لە قۆناغەکانی سەرەتایی تووشبوون، کە هاوێنە خۆی لەگەل بینین ڕێکدەخات کەسەکە تووشی کورت بینی دەبێت. یان.بە هۆی ئەو خۆ ڕێکخستنەوەی هاوێنە بۆ ڕۆشنایی کەسەکە کورت بینی نەمێنێت، وە جاری واهەیە کە چاویلکە فڕێدەدات بەڵام وورده وورده لەگەل تەواو دروستبوونی ئاوە سپییەکە بینینی لێلی دەکەوێتێ بە جۆرێک کە پێویستی بە ڕۆناکی زۆر دەبێت بۆ بینین و توانای هاژووتنی ئۆتۆمۆبێلی لە شەودا نابێت.

ب. ئاوی سپی ڕۆخەکانی هاوێنەی چاو(Cortical Cataracts): لەو جۆرە بە هۆی تەم بوونی ڕۆخەکانی هاوێنەی چاو، وورده وورد تەمبوونەکە دەکشێت هەتا ناوەندی هاوێنەی چاو دەگرێتەوە، بەمەش: بینین تەماوی دەبێت و غێم دەبێت. ئەو جۆرە بە زۆری لەو کەسانە ڕوو دەدات، کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان بەر تیشکی سەروو وەنەوشەیی کەوتوون.

ت. ئاوی سپی چاوی ژێر بەرگ (posterior subcapsular cataracts): لەو جۆرە پارچەیەکی بچووکی بن بەرگی هاوێنە تووشی تەمبوون دێت، لە بەشی دواوەی هاوێنەی چاو یەکسەر بەرامبەر ئەو ئاراستەیەی کە ڕۆشنایی دەیبڕێت بۆ گەیشتن بە تۆڕەی چاو. ئەو جۆرە ئاوی سپییە بە زۆری هەردووک چاو لە هەمان کاتدا تووشی دێت بەڵام چاوێکیان زۆرتر لە چاوەکەیتریان، بەمەش کەکەسەکە توانای خیندنەوەی باش نابێت. وە هەورەها بینین لە ڕۆناکی زۆریش باش نابێت، وە چاوی دەورژێت و پەڵەی لە دەوری ڕۆناکی دەبینێت. ئەو جۆرەی ئاوی سپی چاو لەو کەسانە باوە، کە: نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان کورت بینینیان هەیە یان دەرمانە شیرییەکان (ستیرۆیدییەکان) زۆر وەردەگرن یان چاو تووشی بەرکەوتنێک بوو بێت یان نەشتەرگەری لە



Cataract

چاو کرا بێت.

ث. ئاوی سپی چاوی زگماکی (congenital cataracts): هەندەک منداڵ هەر لە دایک دەبن، نەخۆشی ئاوی سپی چاویان هەیە. ئەوجا لەوانەیە هۆکارەکەی بە هۆی هەوکردنێک بێت کە تووشی دایکی منداڵەکە دێت، کاتێک کۆرپەکەی لە زگیدایە. هۆکاریتریش، وەکو: خاوبوونەوەی ماسولکە، بوونی شەکری گالاکتۆز لە خوێن (galactosemia) و سۆریکەی ئەلمانی. زۆربەی کات، نەخۆشی ئاوی سپی زگماکی کار لە بینین ناکات، وە ئەگەر کاری لە بینین کرد دەبێت بە زووترین کات لاببرێت.

• نیشانەکانی ئاوی سپی چاو:

ئاوی سپی بەرە بەرە دەست پێدەکات و هیچ ئازاری نابێت، لە سەرەتا لەوانەیە تەمەکە بەشێکی کەم لە هاوێنەی چاو بگرێتەوە، هەر بۆیە هیچ هەست بە خراپییەک لە بینین ناکەیت. لەگەڵ تێپەڕ بوونی کات، ووردە ووردە تەمەکە دەکشێت و بەشێکی زۆرتر لە هاوێنەی چاو دادەگرێت. دوای ئەوەی بڕی کەمتر لە تیشکی ڕۆناکی دەگاتە تۆڕی چاو، بۆیە: کار لە بینین دەکات و بینین تێکدەدات. ئاوی سپی چاو هیچ گۆرانکارییەک لە شێوە و قەبارەی چاو و فرمێسک ڕوو نادات، وە ئەگەر چا ئێشان و ئازار و سۆربوونەوە و خووران یان جیقنە (ڕیپۆق) مانایەکیتر دەدات، کە لەانەیە خەتای ئاوی سپی چا نەبێت و پێویست بکات هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە. ئاوی سپی چاو هیچ مەترسییەک ناخاتە سەر چاو و بینین هەتا تەواو پڕ نەبێت! کە ئەمەش هەتا رادەیەک دەگمەنە و کە ئاوی سپی چاو تەواو پڕی کرد، ئەو کات: لەوانەیە کەسەکە چاوی تووشی هەوکردن و ئازار و سەر ئێشان ببێت. نیشانەکانی نەخۆشی ئاوی سپی چاو، ئەمانەن:

1. بینینی تەماوی و ناڕوون و غێم بوون.
2. زەحمەت بوونی بینین لە شەودا.
3. هەستەوەری بە ڕۆناکی و ڕۆشنایی.
4. بینینی ڕۆناکی پەرش و بڵاو لە دەوری چاو، هەر بۆیە: ئەگەر ئۆتۆمۆبێل لێبخووڕیت ڕۆناکی تیشکی خۆر و ڕۆناکی لایتی ئۆتۆمۆبێلەکان کز دەردەکەوێت، ئەمەش شوفێریەکەت بە زەحمەت دەکات و نائارامت دەکات.
5. پێویست بوون بە ڕۆناکی زۆرتر بۆ باشتر بینین و خوێندنەوە.
6. زۆر زوو پلەی چاویلکەکان پێویستی بە گۆڕین دەبێت.
7. تەنک بوونی ڕەنگەکان یان سپی پات بوونی.
8. تێکەڵ بوونی بینین یان یەک چاو بینینەکەی دوو لەت دەبێت.

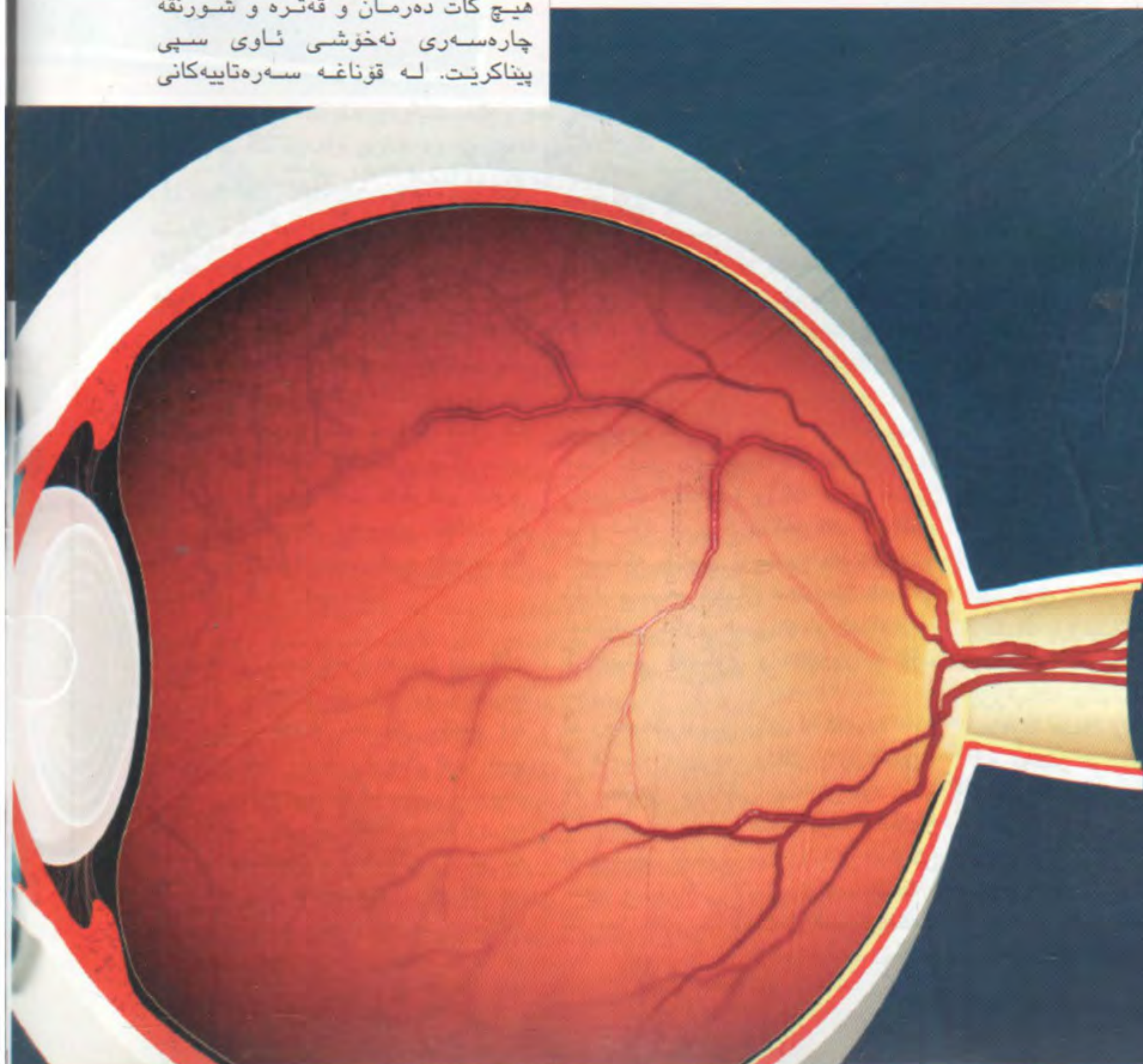
• هۆکارەکان: هەر لەگەڵ بەناو ساڵداچوون هاوێنەی چاو تووشی کەمتر بوونەوەی نەرمی و ڕوونی و توندی دەبێتەوە، ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەو گۆڕانانەوەیە کە بە هۆی پیر بوون هاوێنەی چاو کە لە ئاو ڕیشاڵە پرۆتینەکان پێکدێت، ڕوو دەدات. پیر بوون وادەکات، کە: ئەو ڕیشاڵە پرۆتینانە پێکهاتەکانیان گۆڕانکاری بە سەردا دێت، وە هەروەها ڕیشاڵەکان لە یەکتر نزیک دەبنەوە و ئەمەش دەبنە هۆی غێم بوونی بینین. هەتا هەنووکەش هۆکاری تووشبوون بە ئاوی سپی چاو نازانرێت بەڵام تالفبوونی هاوێنەی چاو بە درێژایی ژیان و جگەرە کێشان و کەوتنە بەر

تیشکی سەروو وەنەوشەیی هۆکارە بۆ تووشبوون بە ئاوی سپی چاو لەگەڵ بە تەمەن داچوون. وە هەندەک کەس لە زگماکییەوە ئاوی سپی چاویان هەیە یان دوای لە دایک بوون تووشی ئاوی سپی چاو دەبن، ئەمەش زۆربەی کات بە هۆی تووشبوونی دایکەکە بە نەخۆشی سۆریکەی ئەڵمانی لە کاتی ئەوەی کۆرپەکەی لە زگیدایە یان لەوانەیە بە هۆی ناهاوسەنگییەکی کیمیایی لە هاوێنەی چاو یان بە هۆی ئاریشەکی دروستبوونی و پێگەیشتنییەوە دەبێت. ئەو کەسانەی کە لە زگماکییەوە نەخۆشی ئاوی سپی چاویان هەیە، هەموو کات ئاوی سپی چاو کار لە بینینیان ناکات، وە ئەگەر کار لە بینین بکات دەبێت یەکسەر چارەسەر بکرێت. هەروەک باسکرا، هەموو کەسێک کە بە تەمەن داچوو ئەگەری تووشبوونی بە ئاوی سپی چاو هەیە، وە زۆربەی ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە (65) ساڵی زیاتر ئاوی سپی چاویان هەیە بەلام لەوانەیە کاری نەکرد بێتە سەر بینین. ئاوی سپی چاو لە ناو ئافرەتان زۆرترە وەکو لە ناو پیاوان، وە هەروەها لە ناو رەش پێستەکان زیاتر لە سپی پێستەکان. جگە لە بەناو ساڵ داچوون، هەندەک هۆکاریتر هەن کە ئەگەری تووشبوون بە ئاوی سپی چاو زیاد دەکات، لەوانە:

1. نەخۆشی شەکر.
2. خانەوادە: لە خانەوادەکەت کەسێکت هەبوو بێت، کە تووشی نەخۆشی ئاوی سپی چاو بوو بێت.
3. هەوکردن یان بەرکەوتنێکی پێشتر لە چاو.
4. نەشتەرگەری پێشتر لە سەر چاو.
5. زۆر بە کارهێنانی دەرمانە ستیر ۆ ید ە کا ن .
6. خواردنەوەی مەی (ئەلکحول).
7. زۆر خۆدانە بەر تیشکی خۆر.
8. بەکارهێنانی جەمی زۆر لە تیشک، هەروەک لە کاتی چارەسەر کردنی شێرپەنجەکان.
9. جگەرەکێشان.

• دیاری کردن: **دیاری کردنی ئەوەی، کە: ئایا کەسێک تووشی نەخۆشی ئاوی سپی چاو بووە؟** بە کردنی پشکنینی چاو دەبێت لای پزیشکی نەخۆشییەکانی چاو، کە تیژی بینین و پشکنین بە لامپای چاو و دیتنی شەبەکییەی چاو دەبێت. پزیشک بۆ ئەوەی بە جوانی بتوانێت ناو چاو ببینێت، قەترە لە چاوت دەکات هەتا بەرین بێت. وە لە کاتی پشکنین پزیشک هەر تەنیا بۆ ئاوی سپی چاو ناگەرێت بەلکو هەموو چاو دەپشکنێت بەتایبەت ئەگەر پشێویت لە بینین هەبوو، هەتا بزانێت نەوەک لەگەڵ ئاوی سپی چاو ئاریشەیەکیترت هەبێت. کە دەرکەوت نەخۆشی ئاوی سپی چاوت هەیە، ئەو کات: پزیشک رێنمایی دەربارەی چارەسەری و چۆنیەتی چارەسەر کردنت لەگەڵ دەکات چونکە ئەگەر لەگەڵ ئاوی سپی چاو ئاریشەکیدیت هەبوو، ئەوا: مەرج نییە لابردنی ئاوی سپی چاو ببێتە هۆی جوان بینین یان لابردنی ئەو پشێوییەی بینین.

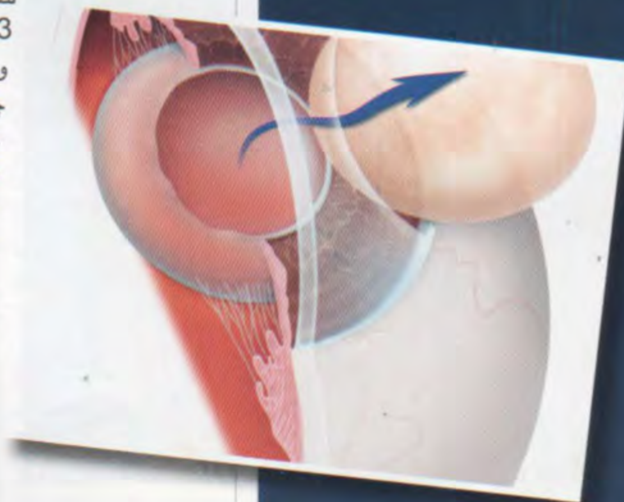
• چارەسەر: ئاوی سپی چاو بە لابردنی هاوێنە (عەدەسەی) چاو و گۆرینی بە یەکێکی خاوێن دەبێت، وە هیچ کات دەرمان و قەترە و شورنقە چارەسەری نەخۆشی ئاوی سپی پێناکرێت. لە قوناغە سەرەتاییەکانی



دروست بوونی ئاوی سپی چاو هەندەک ڕێوشوێن یارمەتیدەر دەبێت لە کەمکردنەوەی نیشانەکانی ئاوی سپی چاو، ئەوەش ئەگەر کەسە پیادەیان بکات، لەوانە:
أ. ئەگەر چاویلکەت بە کار دەهێنا، ئەوا: ئەو چاویلکانە بەکار بێنە کە لەگەل پلەی بینینت دەگوونجێت.
ب. لە کاتی خوێندنەوە، هاوێنەی گەورەکەر بە کار بێنە.
ت. گلۆپی کە ڕۆشنایی زۆرە، ئەو جۆرانە لە مالەوە بەکار بێنە. وە لە کاتی دەرچوون لە مالەوە لە ڕۆژدا چاویلکەی ڕەش لە چاو بکە.
ث. هەول بدە بە شەو کەمتر ئۆتۆمۆبیل لێبخووڕیت و کەمتر لە شەودا شووفێری بکەیت.
ج. لەگەل تێپەڕ بوونی کات، ئەو ڕێوشوێنانە هیچ دەوریان نامێنێت. هەر بۆیە، هەر کە زانرا ئاوی سپی چاو پڕ بووە، ئەوا: پەکسەر دەبێت نەشتەرگەری بۆ بکرێت. وە لە کاتی ئێستادا نەشتەرگەری بۆ ئاوی سپی چاو یەکێکە لە بەر بلاوترین جۆرەکانی نەشتەرگەری لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، وە سالانە لەم وولاتەدا نزیکەی (1.5 ملیۆن) نەشتەرگەری لەو جۆرە لەو وولاتە دادەکرێت. لەوانەی نزیکەی (95%)یان بینینیان باش دەبێت، وە هیچ گرفتێکیان لە بینین نامێنێت.

• **نەشتەرگەری بۆ ئاوی سپی چاو:** دوای ئەوەی کە زانرا نەخۆشەکە ئاوی سپی چاوی هەیە، چارەسەری هەموو دەم بە نەشتەرگەری دەکرێت. وە چەند ڕێگایەک هەیە بۆ نەشتەرگەری ئاوی سپی چاو، وە هەموو کات نەخۆشەکە لە ڕۆژی نەشتەرگەرییەکە دەچێتەوە مالەوە. هەتا دوو ڕۆژان ئاساییە هەست بە ئازارێک بکەیت، نەکەیت چاوت هەلبگووشی یان بخووڕێنیت. وە چاوت خاوێن ڕابگرە بەتایبەتی قوولینچکی چاوەکان، وە پزیشک دەرمانی قەترە و ڕاگووشەی خاوێنکەرەوە و دژە هەوکردنت بۆ دەنووسێت هەتا بەکاریان بهێنیت بۆ دوور بوون لە هەوکردن. وە ئەگەر هەستت بە یەک لەم نیشانانە خوارەوە کرد، یەکسەر پەیوەندی بە پزیشکەوە بکە:
أ. نەبینین.
ب. ژان ئازاری زۆر، هەر چەند دەرمانە ژان لابەرەکانیش بەکار ببەیت بەلام سوودی نەبێت.
ج. زیاد سوربوونەوەی چاو.
د. پنت دیتن و ڕوناکی و تریشقە دیتن.
ه. بوورانەوە یان ڕشانەوە یان کوخەی بێتام.
و. زۆر دەگمەن دوای نەشتەرگەری بۆ ئاوی سپی چاو، کەسەکە تووشی ماک و ئالۆزییەکان دوای نەشتەرگەری دەبێت؟، لەوانە: هەوکردن، سووربوونەوە، خوێنبەربوون، پەنمان، تێکچوونی تۆڕەی چاو و ئاوی ڕەش. هەندەک جار دوای نەشتەرگەری بۆ ئاوی سپی چاو، لەو بەشەی هاوێنەی چاو کە دەکەوێتە دیووی دواوە ئاوی سپی چاو دووبارە دروست دەبێتەوە. کە ئەو دووبارە ئاوی سپییە، لەوانەیە: دوای چەند مانگێک یان چەند سالێک ڕوو بدات، وە لە نزیکەی (15 – 20%)ی حالەتەکان ڕوو دەدات. چارەسەری بە دروست کردنی کونێک لە هاوێنە بە لێزەر (YAG) دەبێت، کە لە بەرگی هاوێنەکە دەکرێت هەتا ڕۆشنایی پێدا تێپەڕ بێت. ئەو کارەش تەنیا پێنج خولەک دەخایەنێت، دواتر: ماوەی یەک سەعات لە ئۆرینگە دەمێنیتەوە، هەتا دلنیا بێت لەوەی کە فشاری ناو چاو بەرز نەبوو بێتەوە، کە زانرا: فشارەکە ئاساییە نەخۆشەکە دەنێردرێتەوە مالەوە.

• **خۆپاراستن:** لەگەل بەناو سال کەوتن ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ئاوی سپی چاو زیاد دەکات، وە هەتا ڕادەیەک خۆ دوور گرتن لێی زەحمەتە. هەر بۆیە بە شێوەی ڕێک و ناوە ناوە پێویست دەکات، کە: هەموو سال پشکنین بۆ چاو بکرێت بۆ زوو دۆزینەوەی چای سپی چاو. هەندەک ڕێنمایی هەن، کە ئەگەر پیادەی بکەین لە نەخۆشی ئاوی سپی چاو بە دوورمان دەکات وەیان درەنگتر دەردەکەون، لەوانە:
1. دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان: جگەرە کێشان هۆکارە بۆ زۆر بوونی توخمی سەربەست، کە ئەمیش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ئاوی سپی چاو زیاد دەکات.
2. خۆراکی دروست بخورێت کە پڕ بێت لەو خۆراکانەی کە سەوزە و میوەی زۆریان تێدایە.
3. خۆ لە تیشکی خۆر بە دوور بگرین، وە لە کاتی دەرچوون لە مالەوە چاویلکەی ڕەش لە چاو بکەین. تیشکی خۆر تیشکی سەروو وەنەوشەیی تێدایە، ئەگەری تووشبوون بە ئاوی سپی چاو زیاد دەکات. بۆیە: خۆ دوور گرتن لە تیشکی خۆر، ئەگەری تووشبوون بە ئاوی سپی کەم دەکاتەوە.
4. ئەگەر نەخۆشی شەکرە یان هەر نەخۆشیتر هەبوو، بە تەواوی چارەسەری نەخۆشییەکەی خۆت بکە و ڕێنماییەکان پەیرەو بکە.



Cataract

د. سۆران موحەممەد غەریب

غودەی سام

غودەی سام، زیاد بوونی هۆرمۆنی کوێرەرژێنی پەریزادە، بەهۆی بەرز بوونەوەی ئاستی ئەو هۆرمۆنانەی ئەم رژێنە دروستی دەکات و دەیرژێتە ناو خوێنەوە. کوێرە رژێنی پەریزادە، کوێرە رژێنێکە دەکەوێتە بەشی پێشەوەی مل و هۆرمۆنی سایرۆکسین دروست دەکات و دەیرژێتە خوێنەوە دەبێتە هۆی رێکخستنی زیندە چالاکییەکانی لەش، زیاد بوون و کەمبوونی ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی چەند
نیشانەیەک لە هەموو کۆئەندامەکانی لەش و تێکچوونی فرمان و زیندەچالاکییەکانی لەش.

هۆکارەکان: چەند هۆکارێک هەیە بۆ دروستبوونی نەخۆشی گرەیڤز (گەورە بوونی هەموو رژێنەکە) باوترین هۆکاری ئەم رژێنەیە، گرێ گرێ بوونی رژێنەکە، بوونی یەک گرێ لەرژێنەکەدا. ئەم گرێیە سەربەخۆ کار دەکات و هۆرمۆن دروستی دەکات و دەرێژێت، هەوکردنی رژێنەکە بە هۆی ڤایرۆسەوە، بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی تر، بوونی چەند نەخۆشیەکی تر لە لەشدا کە کاریگەری هەبێت لە سەر رژێنەکەیان ببێتە هۆی دروست کردنی هۆرمۆنەکە، وەک: شێرپەنجەی رژێنەکە.

نیشانەکانی رژێنەکە: ئەم رژێنە نیشانەی زۆرە و دابەش دەبن بە سەر (نیشانە زۆر باوەکان) و (نیشانە کەم باوەکان)، هەروەها مەرج نییە هەموو نەخۆشێک هەموو نیشانەکانی هەبێت، هەروەها مەرجیش نییە رژێنەکە گەورە بێت، سەرەتا تیشک تەنها دەخەینە سەر نیشانە زۆر باوەکان.

أ. نیشانە زۆر باوەکان: نیشانە زۆر باوەکان، ئەوانیش: (کەمبوونەوەی کێشی نەخۆشەکە سەرەرای بوونی ئیشتیهای خواردن، هەستکردن بە گەرما، دڵە کووتێ، هەناسە توندی، شڵەژاوی و دڵەراوکێ، شەکەتی، ئارەقکردنەوەی نائاسایی، دەست لەرزین، سوربوونەوەی لەپی دەست، زەق بوون و دەرپەرینی چاو.

ب. نیشانەکەم باوەکان، بریتین لە: نەرمی و پووکانەوەی ئێسک. لەوانەیە ببێتە هۆی شکاوی یان کەمبونەوەی باڵ، سکچوون، سنگە کووتێ، بێهێزی ماسوولکەکان، بوونی خوورانی لەش، رووتانەوەی قژ، کەمبوونەوە یان نەمانی سووری مانگانە لە مێینەدا، منداڵ نەبوون، لەبار چوونی کتووپری منداڵ، کەمبوونەوە و نەمانی ئارەزووی جنسی، زیاد بوونی لیک)، بەڵام مەرج نییە هەموو نەخۆشێک هەموو نیشانەکانی هەبێت.

چارەسەر: چارەسەری ئەم نەخۆشییە بە پێی تەمەن و بوونی دووگیانی و قۆناغی نەخۆشییەکە یان سەر هەڵدانەوەی نەخۆشییەکە، جۆری چارەسەرەکە دیاری دەکرێت.

أ. بەکارهێنانی دەرمان: دەرمان بە شێوەی حەب بۆ ئەو کەسانە بەکار دێت کە تەمەنیان لە (٤٠) ساڵ کەمترە، یان بۆ یەکەمجار نەخۆشییەکەیان دیاریکراوە و پێویستە بەردەوام لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت بۆ ماوەی (١٢ – ١٨) مانگ.

ب. نەشتەرگەری: بۆ ئەو کەسانە ئەنجام دەدرێت کە رژێنەکە زۆر گەورە بووە کاریگەری لە سەر هەناسە هەیە یان لەبەر جوانکاری، یان بە دەرمان چارەسەر نابێت، یاخود هەڵدانەوەی نەخۆشییەکە پاش چاکبوونی بە دەرمان.

ج. یۆدی تیشکدەر: بۆ ئەو نەخۆشانە ئەنجام دەدرێت کە تەمەنیان لە (٤٠) ساڵ زیاترە، سەر هەڵدانەوەی نەخۆشییەکە پاش نەشتەرگەری لە هەر تەمەنێکدا بێت، یان ئەگەر نەخۆشییەکی تری قورسی لەگەڵدا هەبێت.





شیکاری ئاسن

Iron Test

وەرگێرانی
هیوا سالح ئەحمەد
سلێمانی ـ تاقیگەی شیکاریی نەخۆشیی وریا ـ تەلاری باوک، تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

ئەم شیکارە بەم ناوانەیش دەنووسرێت: (Fe Tests; Iron Indices)، ناوە فەرمییەکەیشی: (Iron Tests). پەیوەندی بەم شیکارانەیشەوە هەیە: (Serum Iron، Ferritin; TIBC، UIBC and Transferrin; Zinc Protoporphyrin; Complete Blood Count; Hemoglobin; Hematocrit; Reticulocyte Count; Soluble Transferrin Receptor).

ئەم شیکارە بۆ ئەکرێت؟ ئەم شیکارە بۆ دیاری کردنی ئاستی ئاسنی ئەو ساتەیە کە شیکاری تێدا دەکرێت.

کەی ئەم شیکارە دەکرێت؟ کاتێ پزیشکەکەت بەگومانە لەوەی ئاستی ئاسنی خوێنی نەخۆش زۆر نزمە یان زۆر بەرزە.

نموونەی پێویست؟ کەمێ لە نموونەی خوێن لە خوێنهێنەرەکانی باسکەوە وەردەگیرێت.

چ ئامادەکارییەک بۆ شیکار پێویست دەبێت؟ پزیشکەکەت لەوانەیە داوات لێ بکات ماوەی (12 کاتژمێر) پێش ئەوەی بچیتە تاقیگە و شیکاری خوێن بکەیت، جگە لە ئاو هیچ خۆراکێک نەخۆیت نەخۆیتەوە.

نموونەی شیکار:

شیکاری چی دەکرێت؟

ئاسن توخمێکی گەوهەری پاراستن بەردەوامی ژیانە، بڕێکی کەمی بۆ یاریدەدانی خڕۆکەی سووری خوێن پێویستە، بەشێکی خولقێنەری هیمۆگلۆبینی خوێنە، ئەو پرۆتینەی لە خڕۆکەی سووردایە و لە سییەکاندا لەگەڵ ئۆکسجین یەکدەگرێت دوای سووڕانەوەی لە خانە و شانەکانی دیکەی لەشدا دەیداتەوە. شیکاری ئاسن بە پێوانە کردنی چەند پێکهاتەی خوێن بۆ هەڵسەنگاندنی بڕی ئەم توخمەیە کە لە لەشدا هەیە، ئەم شیکارانە زۆر جار لە هەمان کاتدا داوا دەکرێن کاتێ دووبارە دەکرێنەوە، لەو ئەنجامانەوە بڕیار لە سەر ناسینەوەدیاری کردن یان چاودێری کردنی کیماسی یان چوونە سەری زیاد لە پێویستی ئاسن دەدرێ:

• شیکاری ئاسن (Serum iron): بڕی ئاسنی ناو پرۆتینی شلی ناو خوێن دەپێوێت.



• شیکاری توانستی تەواوەتی ئاسنی یەکگرتوو (TIBC) (total iron-binding capacity)): بڕی هەمووی ئەو پرۆتینەی ناو خوێن دەپێورێت کە دەتوانن لەگەڵ ئاسن یەکبگرن، لەوانە: پرۆتینی ترانسفیرین (transferrin).

• شیکاری توانستی ئاسنی ناتێری یەکگرتوو (UIBC) (unsaturated iron-binding capacity)): بڕی ئەو پرۆتینی ترانسفیرینە دەپێورێت، کە هێشتاکە یەکی نەگرتووە. هەروەها ڕەنگدانەوەی ئاستی ترانسفیرینیشە.

• ئەو ترانسفیرینە تێرەی کە دەپێورێت، ڕەنگدانەوەی ڕێژەی سەدی ئەو ترانسفیرینەیە کە بە ئاسن تێرە.

• فیریتین (Serum ferritin): ڕەنگدانەوەی بڕی ئاسنی گەنجینە کراوی ناو خوێنە.

نزمی ئاستی ئاسن لە خوێندا، دەبێتە مایەی کەم خوێنی، بەو هۆیەوە بەرهەمهێنانی خڕۆکەی سوور کەم دەبێت، کە مایکرۆسایتی (microcytic)هایپۆکرۆمییە (hypochromic). بە پێچەوانەوە بڕێکی زۆری ئاسن بۆ لەش دەبێتە ژەهر، ئەوە کاتێ دەقەومێت کە بڕێکی زۆری ئاسن دەمژرێت لە شانەکانی لەش بە تایبەتی لە جگەر و دل پەنکریاسدا کۆ دەبێتەوە. بە شێوەیەکی ئاسایی ئاسن لە میوەوە دەمژرێت گواستنەوەیشی لە ناو لەشدا بە شێوەی ترانسفیرین (transferrin) دەبێت. پرۆتینێکە جگەر پێکی دەهێنێت، نزیکەی (70%)ی ئاسن بۆ بەرهەمهێنانی هیمۆگلۆبینی خڕۆکەی سوور بە شێوەی یەککرتویی دەگوازرێتەوە، ئەوەی دەمێنێتەوە بە شێوەی فیریتین (ferritin) یان هیمۆسایدرین (hemosiderin)ە، بڕێکی کەمیش بۆ بەرهەمهێنانی پرۆتینی دیکەی وەک مایۆگلۆبین (myoglobin) هێندی ئەنزیم بەکاردێ. کاتێ مرۆ بڕێکی کەمی ئەم توخمە وەردەگرێت یان بە شێوەیەکی گونجاو نامژرێت، چوونە سەری بڕی پێویستی خۆراکدەر (مغزێ/ nutrient) هەروەک لە ماوەی دووگیانی یان خوێنبەر بوونی توند یان درێژ خایەندا ڕوو دەدات، مرۆ دووچاری کیماسی ئاسن (Iron deficiency) دەبێتەوە. چوونە سەری زیاد لە پێویست توندی ئاسن لەوانەیە زۆرجار بە خواردنی بڕێکی زۆری دەرمانی ئاسن ڕوو بدات، بەتایبەتی لە ناو زارۆڵاندا، زیاد بوونی زیاد لە پێویست درێژ خایەنی ئاسن، لەوانەیە: بۆ زۆری وەرگرتنی ئاسن بگەڕێتەوە، (hereditary hemochromatosis) وەرگرتنی فرەی خوێن چەند حاڵەتێکی کەمی دیکەیش.

چۆن نموونەی خوێن بۆ شیکار وەردەگیرێت؟ نموونەی خوێن بە سرنج لە خوێنهێنەرەکانی باسکەوە وەردەگیرێت.

بۆ دڵنیابوون لە کوالیتی نموونەکە پێویست بە ئامادە کاری دەکات؟ لەوانەیە پێویست بکات ماوەی (12) کاتژمێر نەخۆش بەرۆژوو بێت، لەم بارەدا تەنها ئاو بخورێتەوە.

شیکار:

چۆن ئەم شیکارە دەکرێ؟

پێدەچێت بە یەکێ یان زیاتری شیکارەکان بڕی ئەو ئاسنەی کە لە خوێندایە دەست نیشان بکرێت توانی خوێن بۆ گواستنەوەی ئاسن بڕی ئەو ئاسنەی کە لە شانەکاندا هەڵگیراوە، دۆخی ئاسنی تێدا هەڵ بسەنگێندرێت. دەکرێ ئەم شیکارانەی لای خوارەوە یاریدەدەر بن بۆ جیاکردنەوەی حاڵەتە جیاوازەکانی کەمخوێنی، لەوانە:

• شیکاری ئاسن: پێوانە کردنی بڕی ئاسنی ناو خوێنە.

• توانی یەکگرتنی تەواوەتی ئاسن (TIBC (total iron-binding capacity))): بڕی هەموو ئەو پرۆتینە دەپێورێت، کە لە خوێندایە و بۆ یەکگرتنی لەگەڵ ئاسندا گونجاوە، لەوانە ترانسفیرین. لە کاتێکدا ترانسفیرین ئاسنی یەکگرتووە لەگەڵ پرۆتینی بەراییە، شیکاری (TIBC) پێوانە کردنی ناڕاستەوخۆی باشی ترانسفیرینە. لەش لەبەر پێویست بوونی بە ئاسن ترانسفیرین بەرهەم دەهێنێت. کاتێ بڕێکی کەمی ئاسن گەنجینە کراوە، ئاستی ترانسفیرین دەچێتە سەر و پێچەوانەکەیشی هەر ڕاستە. لە کەسێکی لەشساخدا، نزیکەی سێیەکی شوێنی پەیوەست بوون (binding sites)بە ترانسفیرینەوە بۆ گواستنەوەی ئاسن بەکاردێ.

• توانی یەکگرتنی ئاسنی ناتێر (UIBC (unsaturated iron-binding capacity))): توانی پێچەوانەی ترانسفیرین دەپێوێت، ئەو بەشەی ترانسفیرین کە هێشتا ناتێرە، هەروەها ڕەنگدانەوەی ئاستی ترانسفیرینە.

• پێوانەکردنی ترانسفیرینی تێر لە ئەنجامی شیکاری ئاسن (TIBC یا UIBC)، ڕێژەی سەدی ترانسفیرین دەنوێنێت، کە بە ئاسن تێر بووە.

• فیریتین (Serum ferritin) ڕەنگدانەوەی ئاسنی هەڵگیراوی ناو لەشە، فیریتین پرۆتینی سەرەکی هەڵگیراوە بۆ ئاسنی ناو لەش.

زۆر جار داوا دەکرێت ئەم شیکارانە دووبارە بکرێنەوە، بە هۆی ئەنجامی هەر یەکەیشیانەوە پزیشک دەتوانێ باری کیماسی ئاسن یان بڕی زیاد لە پێویستی ئەم توخمە دەست نیشان بکات.

هێندێ شیکاری دیکەیش هەن، دیسانەوە یاریدەمان دەدەن تا کێشەکانی باری ئاسنی خوێن (iron status) دیاری بکەین:

• هیمۆگلۆبین یان هیماتۆکریت (Hemoglobin و Hematocrit): لەو شیکارانەن وەک بەشێکی شیکاری (complete blood count CBC)))، نزمی ئاستی ئەم شیکارانە بەڵگەیە نەخۆش دووچاری کەمخوێنی بووە. کیماسی ئاسن (Iron deficiency) حاڵەتێکی زۆر باوی کەمخوێنییە، تێکڕایی قەبارەی خڕۆکە سوورەکان (Mean Cell Volume or MCV) هەروەها تێکڕایی بڕی هیمۆگلۆبینی خڕۆکە سوورەکان ((Mean Cell Hemoglobin or MCH))یش لە (CBC). لە باری کیماسی ئاسندا بڕی پێویستی هیمۆگلۆبین پێک نایەت، وا لە خڕۆکەی سوورەکان دەکات بچووک ڕەنگ پەڕیوو بن. هەردوو (MCV و MCH)یش کەم دەبن.

• (Reticulocyte count) ژمارەی ڕەهای خڕۆکە سووری پێ نەگەیشتووە، لە باری کیماسی ئاسندا بڕەکەی کەم دەکات، هەر بە چارەسەر کردن بڕەکەی زیاد دەکاتەوە و دەگاتەوە باری ئاسایی خۆی.

• (Soluble transferrin receptor (sTfR)): ئەم شیکارە بۆ دیاری کردنی کەمخوێنی جۆری کیماسی ئاسنە، لە کەمخوێنییەوە دیاری دەکرێت کە لە نەخۆشییەکی درێژ خایەنەوە یان هەوکردنەوە دووچاری مرۆ دەبێت.

• زینک پرۆتۆپۆرفیرین (Zinc Protoporphyrin (ZPP)): پرۆتۆپۆرفیرین بەشێکی هیمۆگلۆبینە کە ئاسنی تێدایە، ئەگەر بڕی تەواوی ئاسن نەبوو، کانزایەکی دیکەی لە جیاتی وەک زینک بە پرۆتۆپۆرفیرینەوە دەلکێ. بڕی زینکی پرۆتۆپۆرفیرینی ناو خڕۆکەی سوور لە باری کیماسی ئاسندا زیاد دەکات. هێندێ جار شیکاری زینک (ZPP) وەک سکرین تێست بەکار دێت، بە تایبەتی لە منداڵاندا. هەرچەندە، شیکارەکە بۆ کیماسی ئاسن دیای نەکراوە. ئەم بەهایانە مەرجە بە شیکاری دیکە هەڵ بسەنگێندرێ.

• شیکاری جینی (HFE): (Hemochromatosis) نەخۆشییەکی جینییە، سەرەتا لە ناو خەڵکانی قۆقازیدا دۆزراوەتەوە، وا لە لەش دەکات، بڕێکی زیاتری ئاسن بمژێت. عادەتەن بۆ بۆماوەیی بوونی نائاسایی هێندێ جینی دیارکراو دەگەڕێتەوە، بە جینی (HFE) کار دەکاتە سەر بڕی ئەو ئاسنەی کە لە هەناو (gut) دا دەمژرێت، ئەو کەسانەی دوو کۆپی ئەم جینە نائاساییانەیان هەیە، بڕێکی زۆری ئاسن دەمژرێت، ئاسنی زیاتر لە شانەکانی لەشدا دابەش دەبێت. لە کاتێکدا دەبێتە هۆی تێکدان پەکخستنی ئۆرگانەکان، دەکرێ بە شیکاری جینی (HFE) ئەوە دەست نیشان بکەین ئەگەر بە هۆی (mutations)ەوە دووچاری نەخۆشی بوو بێت، بەر بڵاوترین جۆری (mutations) پێی دەگووترێ (C282Y).

کەی ئەم شیکارە پێویستە؟

لەوانەیە یەکجار یان زیاتر پێویست بکات شیکاری ئاسن بکرێ، ئەگەر شیکاری (CBC test) نائاسایی بوو. وەک نزمی هیماتۆکریت یان هیمۆگلۆبین، یان پزیشک بەگوومانە لەوەی نەخۆشی دووچاری کیماسی ئاسن بوو بێت، ئەم نیشانانەی پێوە دیارە:

1. شەکەت بوون ماندوێتی درێژخایەن.
2. سەر گێژیی.
3. لاوازی باریک بنێسی.
4. سەر ئێشە.
5. زەرد هەڵگەڕانی پێست.

فیریتین، ترانسفیرینی تێرو (TIBC or UIBC) لەوانەیە پێویست بن پزیشک بەگوومان بێت کە نەخۆش ماوەیەکی درێژە بڕی ئاسنی زیاد لە پێویستە ((hemochromatosis)). شیکاری جینیی (HFE)یش لەوانەیە داوا بکرێ تا یاریدەمان بدات دڵنیا بین کە نەخۆش تووشی (hemochromatosis)ی بۆماوەیی بووە. یان کاتێ مێژووی ئەم نەخۆشییە لە ناو بنەماڵەی نەخۆشدا هەیە.

پێدەچێ شیکاری ئاسن هێندێ جاریش شیکاری (TIBC)فیریتین داوا بکرێن، کاتێ نەخۆش چەند نیشانەی پێوە دیارە کە پزیشک گوومانی ئەوەی لێ دەکات، بڕی ئاسن لە خوێنیدا زۆر بەرزە یان ژاراوی بووە، لەو نیشانانە:

أ. ئازاری جومگە.
ب. شەکەتی لاوازی.
ج. بێ توانایی.
د. ژانە سک.
ە. لاوازی سێکسی.
و. نەخۆشی دڵ.

کاتێ گوومان دەکرێ منداڵ بڕێکی زۆری حەبی ئاسنی قووت داوە، پێویست بە شیکاری ئاسن دەکات، تا حاڵەتی توندی ژاراوی بوونەکەی هەڵ بسەنگێنین.

ئەنجامی شیکار چی دەگەیەنێت؟

کورتەیەکی گۆڕانی شیکاری ئاسن لە نەخۆشیی جیا جیادا، وەک لەم خشتەیەدا دیارە:

نەخۆشی	Iron	TIBC/ Transferrin	UIBC	Transferrin % Saturation	Ferritin
کیماسی ئاسن	نزمە	بەرزە	بەرزە	نزمە	نزمە
Hemochromatosis	بەرزە	نزمە	نزمە	بەرزە	بەرزە
ئازاری درێژخایەن	نزمە	نزمە	نزم/ئاسایی	نزم	نزم / ئاسایی
کەمخوێنی شیبوونەوە	بەرز	نزم / ئاسایی	نزم / ئاسایی	بەرز	بەرز
Sideroblastic Anemia	ئاسایی/بەرز	ئاسایی / نزم	نزم / ئاسایی	بەرز	بەرز
ژاراوی بوون بە ئاسن	بەرز	ئاسایی	نزم	بەرز	ئاسایی

قۆناغـی ناوەنـدی کێماسـی ئاسـن بڕانـەوەی ئاسـنی هەڵگیـراو هێواش دەبێت. مانـای وایـە بڕی ئـەو ئاسـنەی هەیـە بۆ گونجاوە ڕایی کردنی فرمانەکانی، بـەڵام هێشـتاکە بەکار دێت بڕی پێویست بۆ جێگرتنـەوەی نییـە. لەوانەیـە ئاسـتی ئاسـنی سیرەمی خوێن لەم قۆناغـەدا ئاسایی بێت، بـەڵام ئاسـتی فیریتین نزم دەبێت. کێماسـی ئـاس هـەروا بـەردەوام دەبێت، گشـت ئـەو ئاسـنەی هەیـە بـەکار دەهێنرێت، لـەش بۆ قەرەبوو کردنـەوەی ئەمـە لـە هەوڵدا دەبێت بڕێکـی زیاتـری ترانسـفیرین بەرهـەم دەهێنێت، تـا گواسـتنەوەی ئاسـن زۆرتـر بێـت. بـەردەوام ئاسـن لـە خوێنـدا بـەرەو کەمـی دەچێت، هـاوکات ترانسـفیرین (TIBC) ڕوو لـە زیـادی دەکـەن. ئـەم قۆناغـە زیاتـر بـەرەو پێش دەچێت، خڕۆکـەی سـووری بچـووک بە ژمـارە کـەم بەرهـەم دێت. دواجـار دەبێتـە کەمخوێنی کێماسـی ئاسـن. کاتـی ئاسـتی ئاسـن لـە بەرزیدایـە، (TIBC)فیریتیـن لـە ئاسـتێکی سروشـتیدان، ئەگـەر مێژووی کلینیکی نەخۆش حاڵەتی زیاد لـە پێویستی ئاسنی لەخۆ گرت بوو، لـەوە دەچێت بە ئاسن ژاراوی بـوو بێت، کاتـێ ئـەوە ڕوو دەدات، کـە بڕێکـی زۆری ئاسـن بە یەکجار و بۆ ماوەیەکی درێژخایـەن قـووت درا بێت، لە کاتێکدا ئـەوە دەگمەنـە، بـە زۆری دووچـاری منـداڵ دەبێـت، کـە دەرمانـی ئاسنی باوانیان خواردووە. لە هێندێ حاڵەتدا ژاراوی بوونی ئاسـن کوشـندەیە.

ئەو کەسـەی دوو بازدانی جینی (genetic mutations)ی (HFE) تێدایـە، بـە (hemochromatosis) بۆماوەیـی دیـاری دەکرێـت. هەرچەندە، زۆر لەو کەسـانەی دووچاری (hemochromatosis)ن هیـچ نیشـانەیەکیان لـە تـەواوی ژیانیدا پێوە دیار نییـە، لە کاتێکدا کەسـانێک هەن لە (30 تا 40) سـاڵی نیشـانەی وەک ئازاری جومگە و ژانـە زگ لاوازی تێدا دەردەکەوێت. ئـەو کەسـانەیش کە تووشـی (hemosiderosis) بوون، لەوانەیـە بڕی ئاسـن لە خوێنیاندا بەرز ببێتـەوە، هەروەهـا ئەوانەیـش کـە دووچـاری کەمخوێنـی جـۆری دەمـەداس (sickle cell anemia) تالاسـیمیا (thalassemia) جۆرەکانـی دیکـەی کەمخوێنـی بـوون خوێنیـان زۆر وەرگرتـووە. ئاسـنی هـەر بوتڵـە خوێنێکـی وەرگیـراو لـە لەشـدا دەمێنێتـەوە، دەرئەنجام بڕێـزی زۆر لـە شـانەکانی لەشـدا کۆدەبێتـەوە، هەروەهـا هێنـدێ لـەو کەسـانەی خوویـان بـە مـەی خواردنـەوە گرتـووە دووچـاری نەخۆشـییە درێـژ خایەنەکانـی جگـەر بـوون، ئەمانیـش (hemosiderosis.) تیایانـدا پـەرە دەسـێنێت.

هیچ شـتێک ماوە پێویست بکات بیزانم؟ ئاسـتی ئاسایی ئاسـن بە هاوسـەنگی نێوان بڕی ئەو ئاسـنەی دەگاتە ناو لەش ئەو بڕەیش کە لـە دەسـت دەچێت دەپارێزرێت. بەشـێوەیەکی ئاسـایی، ڕۆژانـە بڕێکی کەمی ئـەم توخمـە بەفیڕۆ دەچێت، لەبـەر ئـەوە گەر بڕێکی زۆر کەمی لە خواردندا هەبوو، ئەوا لە کەسـێکی لەشسـاخدا دەبێتـە مایـەی کێماسـی ئاسـن یان کەمخوێنی کەمـی ئاسـن (iron deficiency anemia). لە هەلومەرجێکی ڕاسـتەوخۆدا، پێویستی ئاسـن دەچێتـە سـەر، ئـەو کەسـانەی خوێنبەربوونـی درێژخایەنیان لـە جۆگـەی هـەرس (gut) (بەشـێوەیەکی ئاسـایی لـە قورحـە و لـووەوە) هەیـە، یـان ئـەو ژنانـەی مـاوەی بێنوێژیـان قورسـە و بڕێکـی زۆری ئاسـنی لەشـیان لـە دەسـت دەدەن، زیاتر لـەو بڕەی کـە لە کەمـی ئاسـن یـان بـاری ئاسـایی لـە دەسـت دەچێت، ژنانی دووگیـان یـان ئـەو ژنانـەی منداڵـی شیرەخۆریان هەیـە، ئەگـەر بە بڕێکـی گونجـاو قەرەبـووی نەکەنـەوە، بڕێکـی ئاسـنی لەشـیان بۆ کۆرپەکانیـان لـە دەسـت دەدەن. بەتایبەتـی لـەو دەورانـەدا کـە بـە خێرایـی گەشـە دەکـەن، لەوانەیـە: پێویسـت بە بڕێکی سـەربار بکات، ئـەوا دەبێتـە کەمـی ئاسـن (iron deficiency). هەروەهـا نزمـی ئاسـتی ئاسـنی خوێن لـەو کاتانەیشـدا ڕوودەدات، کاتـێ: لـەش بـە شـێوەیەکی گونجـاو بـەکاری ناهێنێـت. لـە زۆر حاڵەتـی نەخۆشـی درێژخایـەن، بـە تایبەتـی نەخۆشـی شـێرپەنجە نەخۆشـییەکانی سیسـتمی بەرگری لەش (autoimmune diseases)، سـەرباری هەوکردنـی درێژخایەنیش بە نەخۆشـی ئایدزیشـەوە. لـەش بە شـێوەیەکی گونجـاو ئاسـن ناخاتـە کار تـا بڕێکـی زیاتـر خڕۆکـەی سـوور دروسـت بـکات. سـەرەنجام، بەرهەمهێنانـی ترانسـفیرین کـەم دەکات، ئاسـنی خوێنیـش دادەبـەزێ، چونکـە کەمەکـی ئاسـن لـە جۆگـەی هەرسـەوە دەمژرێت، فیریتینیش زیـاد دەکات. هەروەهـا کێماسـی ئاسـن دیسـانەوە لـە نەخۆشـییەکانی خراپـی مژیـن (malabsorption diseases)دا بینـراوە، وەک نەخۆشـییەکانی سـیپالیک (Celiac) sprue syndrome (disease)).

پرسیاری باو:

1-ئایا کێماسی ئاسن هەروەک کەمخوێنی وەهایە؟ نیشانەکانی چین؟

کێماسـی ئاسـن بۆ دابەزینی بڕی ئاسـنی هەڵگیراوی لـەش دەگەڕێتەوە، لـە کاتێکـدا کەمخوێنـی (iron deficiency anemia) بـۆ دابەزینـی ژمـارەی خڕۆکـە سـوورەکان یـان بـۆ بـڕی هیمۆگلۆبیـن لەگـەڵ خڕۆکـە سـوورەکان دەگەڕێتـەوە، بـە شـێوەیەکی نموونەیـی چەند هەفتەیەک دوای هەلگرتنی ئاسـن، بەفیڕۆ دەچێت. بۆ ئاسـتی هیمۆگلۆبین بەرهەمهاتنی خڕۆکـەی سـوور بـەرەو کەمـی دەچێت کار دەکاتە سـەر کەمخوێنی. چەند نیشـانە بە زوویـی لـە کێماسـی ئاسـندا دەردەکـەون، بەڵام هەلومەرجەکە خراپتر دەبێت، ئاسـتی هیمۆگلۆبینی خوێن خڕۆکەی سوور دادەبەزن، مـرۆڤ دەیداتـە باریـک بێیسـی مانـدوو بـوون. بـەو پێیـەی کەمخوێنـی بـەردەوام خوێنـی زیاتـری تێـدا بەفیـڕۆ بچێـت، هەناسـە سـواری، سـەرەخولی (dizziness)، ئەگـەر کەمخوێنی توونـد بوو ئازاری سـنگ، سـەر ئێشـە ئـازاری چوارپـەل ببێتـەوە، منداڵانیش لەوانەیـە توانـی فێـر بوونیـان لـە دەسـت بـدەن. لەگـەڵ نیشـانەی گشـتیی کەمخوێنیدا، نیشـانەی ڕاسـتەوخۆیش هەن خاسـیەتی جیاکەرەوەی کێماسـی ئاسـنن، لەوانە: بێزو (pica)) (ئارەزووکردنی خۆراکێکی دیاری کراو، وەک: بەلـەک، تەباشـیر، خـۆڵ یـان قوڕ)، سـووتانەوەی زمـان یـان لووسـی زمـان. ئـازاری نـاو دەم پەنجـە شـێوە کەوچکـی نینۆکـی پەنجـەی پێ.

2- ئەو چەند حاڵەتەی کەمخوێنی کامانەن ، جگە لە کێماسی ئاسن؟

چەندین حاڵەتـی جیاجیـا هـەن سـەرباری کێماسـی ئاسـن، دەبنـە مایـەی کەمخوێنی، لەوانـە: کەمـی ڤیتامین (B12)، شـێرپەنجە، نەخۆشـیی جینی، وەک: نەخۆشـی خانـە داسـییەکان (sickle-cell disease) تالاسـیمیا، هەرچەنـدە، کێماسـی ئاسـن لـە هەمـووی زیاتـر بـڵاوە، کـە بۆچـی ناوبەناو شـیکاری ئاسـن پێویسـت دەبێت. ئەگـەر دەوری شـیکاری ئاسـن لە کێماسـی ئاسـن هەڵاوێـژرێ، سـەرچاوەیەکی دیکـەی کەمخوێنـی مەرجە ببینرێتەوە، بۆ زانیـاری زیاتـر لـە بـارەی کەمخوێنـی بخوێنـەرەوە.

3- ئەو خۆراکانە کامانەن کە بڕێکی زیاتری ئاسنی تێدایە؟

ئاسـنی هیـم (Heme-iron) سـادەترین شـێوەی ئاسـنی نـاو لەشـە بمژرێت، لە گۆشت هێلکەدا هەیە. ئاسنی نا هیمی (Non-heme iron) لـە ژمارەیەکـی بەربـڵاوی ڕووەک دەرمانـی ئاسـندا هەیـە. سـەرچاوەی دەوڵەمەنـدی ئاسـن: ڕووەکـە گـەڵا سـەوزەکان، وەک سـپێناخ، کەلەرمـی سـەوز، شـێلم، ئـارد، گەنمـی نـان دانەوێڵـە، مێوژ، دۆشـاو. ئەگـەر نەخۆشـی کەمخوێنی کێماسـی ئاسـنت تێدا دەرکـەوت، یـان دووگیانیت یـان منداڵی شیرەخۆرەت بەبەرەوەیە لەوانەیە پێویستتان بە دەرمانی ڤیتامین هەبێت، تـا خۆتـان لـە زیـادەی ئاسـن بپارێـزن، لـەم بـارەوە پرس بـە پزیشـکەکەت بکە ؟

4- کێ پێویستی بە دەرمانی ئاسن دەبێت؟

ئـەو کەسـانەی پێویسـتیان بـە حەبـی ئاسـن هەیـە ژنانـی دووگیـان یـان ئەوانـەی دووچـاری کێماسـی ئاسـن بـوون، ئـەم کەسـانە تـا پـرس بـە پزیشـکی پسـپۆڕ نەکـەن نابـێ ئـەم دەرمانـە وەربگـرن، لـە کاتێکدا ئاسـنی زیادەیـش دەبێتـە مایـەی زۆری ئاسـن بـۆ ماوەیەکـی درێژخایـەن، هـەر بڕێکـی ئاسـن وەربگیرێـت دەبێتـە ژەهـر، بـە تایبەتـی بـۆ منداڵان.



گرنگی تەندروستی دەروونی لە ناو هێزەکانی پێشمەرگە

ئامادەکردنی: بروا رەمەزان سالەیی
راگەیاندنی پێشمەرگەی کوردستان

هیچ مرۆڤێک نییە لە ماوەی ژیانیدا تووشی کێشە و ئاستەنگ و نەخۆشی نەبێت، لەوانەش نەخۆشی دەروونی کە هیچ کەمتر نییە لە نەخۆشییەکانی جەستەیی، لەوانەیە: نەخۆشی دەروونی کاریگەری زیاتر بێت لە نەخۆشی جەستەیی. پێویستە مرۆڤ خۆی رابهێنێ لەگەڵ ئەم کێشانە، چونکە مرۆڤ لە ماوەی ژیانیدا رووبەرووی کۆمەڵێک کێشە دەبێتەوە، پێویستە خۆی بگونجێنێ لەگەڵ کێشەکان، چونکە دەبێتە هۆی هاوسەنگی و گونجانی، یان نەگونجانی، ترسی مرۆڤ لە گیانلەبەرەکان شتێکی گونجاوە، بەڵام بینینی مرۆڤ بۆ کوشتن و خوێن و ئاوی قول شتێکی نەگوونجاوە.

تەندروستی دەروونی چیە؟

کۆ کردنەوەی نێوان ئەرکەکانی دەروونی جیاوازە لەگەڵ توانایی لە روو بە روو بوونەوەی قەیرانەکانی ئاسایی کە مرۆڤ تووشی دەبێت لەگەڵ هەستی ئەرێنی بە خۆشی و تەواوی لە ئەرک.

هۆیەکانی تووشبوون بە نەخۆشی دەروونی لەناو سوپا:

1 - نەبوونی متمانە بە خۆی.
2 - خۆ پەرستی.
3 - لەخۆبایی بوون.
4 - نەبوونی پێراسپاردنی فەرماندە بۆ سەرباز یان ئەفسەر بە ئەرکی سەرەکی، بەتایبەت کاتی فەرماندە بە هاورێیەکەی دەسپێرێ، یان راسپاردنی بە کەسانێتر، کە لەو بە چاکتر دەزانی.
5 - هەستانی فەرماندە بە دادگایی کردن و پێدانی سزای زیاد بە سەرباز یان ئەفسەر.
6 - پێویستە لە کاتی مەشقی کرداری، وەکو: خۆهەڵدان لە تاوەرەکان و خۆهەڵدان لە فرۆکە، راهێنەر سەرەتا خۆی پیادەی بکات لە پێش چاوی هەمووان و هاندانیان بۆ ئەو مەبەستە.
7 - لە کاتی جەنگ، ترسی سەرباز لە مردن و تووشبوونی بە لێدان، لەبیرمان نەچێت ترساندن لە راکردن و گەیشتنی شەرمەزاری بە راکردووەکان لە گورەپانی جەنگ.
8 - بە ئارەزوو نەجوولانەوە لە ناو یەکەی سەربازی بە هۆی نەخۆشی، یان هەڵسوکەوتی هەندێک لە هاورێیەکانی بە دڵ نییە، یان ژینگەی یەکەکەی ناگونجی لەگەڵی.
9 - نەبوونی وویستی لە ژیان لەو ناوچەیە.
10 - نەبوونی وویستی لە کار کردنێک و وویستی لە گواستنەوەی بۆ کارێکیتر و رێگە پێنەدانی بۆ گواستنەوە بۆ ئەو کارە و شوێنە.
11 - باردۆخی خێزانی، رووداوی کێشەی خێزانی لە ناخیدا.
12 - بارودۆخی دارایی و کەم بوونی مووچەکەی، کە ناتوانێ پێداویستییەکانی چارەسەر بکات.
13 - روودانی جەنگی لەناکاو.
14 - تێکۆشانی جەستەیی و عەقڵی لە کاتی جەنگ، بەتایبەت ئەوانەی کە هەلگری بەرپرسیارەتیان هەیە لە دابین کردنی، خواردەمەنی، سووتەمەنی، چەک، تەقەمەنی، بەرێوەبردنی جەنگ، چاودێریکردن، گەیاندن، هی تر.
15 - ئەوانەی کە سەرباز یان ئەفسەر دەیبینێ لە هاوار کردن و دەنگی تەقینەوە و کوشتن و بریندار و لێکردنەوەی لایەکی مرۆڤ و بەشێکی لاشە و بریندار بوونی هاورێیەکەی لە تەنیشتی و کووشتنی و بەر بوونەوەی لە سەر زەوی لە پێش چاوی.

سیستەمی تەندروستی سەقەتە!!!!؟

لە هەموو دونیا خەستەخانەی فێرکاری دەگەڵ خەستەخانەی تایبەت جیاوازی هەیە، وە لە سیستەمی تەندروستی عێراق نەخۆش لۆیە بە بەلاش دەبینرێت، لەبەر ئەوەیە کە زۆربەی نەخۆشخانەکان فێرکارین! لە ئێستادا زۆر لە خەستەخانە فێرکارییەکان ئەو کارەی کە بۆیان دروست کراوە نایکەن، بەڵکو بە هۆی زەختی حکومەت و سیاسەت و حزب، هەر دەیانەوێت خەڵک بەڕێ بکرێت و بڕوات. ئەوجا، هەر کەس ڕاست دەبیتەوە لە سیاسی و ڕەش و ڕووت و زانا و دانا باس لە سقەتی سیستەمی تەندروستی دەکات، وە لەبەر ئەوەی بەر پرسەکانی کەرتی تەندروستی حزب دایدەنێت، بۆیە: زیاتر گوێڕایەڵی حزب دەبن و گوێ بیستی پزیشک و کارمەند و فەرمانبەرەکان نابن. یەک لەو توێژانەی کە لە خەستەخانە دەوام دەکەن و پێویستە فێر بکرێن، بریتین لە: پزیشکانی خولاو و پزیشکانی نیشتەجێی دێرین (موقیم و موقیم ئەقدەمەکان)، کە بە هۆی ئەوەی کەس گوێیان لێ ڕاناگرێت و حیسابیان لۆ ناکرێت، هەموو قورسایی و زەحمەت و کاردانەوەی خراپی نەبوونی سیستەمی تەندروستی یان جێبەجێ نەکردنی سیستەمی تەندروستی کەوتۆتە سەریان!!! بە جۆرێک پزیشکی خولاو (موقیم دەوری) قۆناغێکی فێر بوونە، بەلام هیچ پرۆگرامی تەواوی ڕاهێنان بۆیان نییە و بەدوا داچوون و لێکۆڵینەوە و گوێگرتن لە داخوازییەکان و گرفتەکانیەن لە دەسەلات و لە دکتۆری پسپۆڕەوە نییە. هەموو موقیمەکان کە دەم بینن، باسی ئەوە دەکەن کە: زۆر کەم لە پسپۆڕەکان گرنگی بەو لایەنە دەدەن کە موقیمەکە فێر بکەن، (بە عەمەلی نەک نەزەری!!) ئەوەش لە بەشی نەشتەرگەری بە زەقی دەبینرێت. کە ئەمە کاردانەوەی لەسەر ئایندەی موقیمەکان و ڕەوشی تەندروستی کوردستان دەبێت، ئەدی نەتان بیستووە(خووەک گرتی بە شیری، تەرکی ناکابە پیری!!). هەرچی موقیم ئەقدەمەکانە، ئەوا: ئەوانیش بەرنامە و پرۆگرامێکی تۆکمە بۆیان نییە کە فێر بکرێن بەڵکو زۆربەیان کە لێیان دەپرسم، دەڕێن: (مامە بە خۆمان self training). ئایا پرۆسەی فێرکردنی پزیشکی بە خۆمانی تێدایە؟!دەبێت، هەموو لە ژێر چاودێری یەکێکی گەورەتر بە پلەی پزیشکی فێر بین، ئەو جۆرە فێر بوونە سەقەتە!!!موقیم ئەقدەمەکانی نەشتەرگەری بەتایبەت باسی ئەوە دەکەن، کە: دکتۆری پسپۆڕیش هەقی خۆیەتی چونکە یەک هۆڵی نەشتەرگەری هەیە، وە دەبێت لە سەعات (٨ - ١) نزیکەی دە یان دوازدە عەمەلیات بکات. ئەگەر نا ڕەنگ بێت لە ڕاگەیاندنەکان و دەسەلات و حکومەت موحاسەبە بکرێت! چونکە حکومەت بەس هەندەی دەوێت، کە: شتی لێ نەکەن بە هەلا!! لێرەدا، سیستەمی تەندروستی سەقەت نییە ،بەڵکو جێبەجێ نەکردنی هۆکارە!! هەر لەبەر ئەوە، باشترە کە: هەموو بەشەکانی خەستەخانە لەمەودوا پرۆگرامی فێر بوونی هەبێت بە جۆرێک کە موقیم دێتە بەشی هەناو بە لایەنی کەم هەموو پێویستیەکان دەربارەی هەناو بزانێت، وە لۆ نەشتەرگەری و چاو و منداڵان و هەروەها. وە بۆ موقیم ئەقدەمەکانیش، هەمان شێوە کار لەسەر دانانی پرۆگرامی فێر بوونی عەمەلی بکرێت، وە لە ئەلف و بێیەوە دەست پێبکرێت.وە ئەگەر حکومەت و دەسەلات وویستی دەست بخاتە ناو کاری خەستەخانە و پرۆسەی فێرکاری نەهێڵدرێت. وە بگووترێت، کە: توانای خەستەخانەی فلان هەندە و بەرگەی زیاتر ناگرێت. ئەگەر وا بڕوات و ببێتە لە کۆرە خۆ کردنەوە، پرۆسەکە بە خراپ دەشکێتەوە لە سەر هەنووکە و ئایندە، لۆیە: لە تەلەفزیۆن منداڵ و توار و نامەسئول و بەرپرس و ڕاگەیاندن و خۆمانیش باس لە خراپی سیستەمی تەندروستی دەکەن، وە گوێ بیستی ئەوە دەبین کە سیستەمی تەندروستی فاشیلە و سەقەتە.

[ئیفلیجی منداڵان]

هەر لە ساڵی (٢٠٠٠ز)ەیەوە وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ جاڕی ئەوەیدا، کە: لە عێراق هیچ حاڵەتی نەخۆشی پۆلیۆ (ئیفلیجی منداڵان) تۆمار نەکراوە و لەوکات عێراق بە یەک لەو وولاتانە دانرا، کە: نەخۆشی پۆلیۆی (ئیفلیجی منداڵ) تەواو کۆنترۆل کردووە و دەستی بە سەر داگرتووە. هەر لەگەڵ دەست پێکی ساڵی (٢٠١٤ز)، وە بە تایبەت لە (٢٥)ی ئادار بە فەرمی بوونی یەک حاڵەتی نەخۆشی پۆلیۆ لە بەغدا ڕاگەیاندرا، بەوەی کە: ئەو منداڵە تەمەن شەش مانگەی کە لە (٢٠١٤/٠٢/١٠ز) لە شاری بەغداد بە شەلەلی داخیل کرا، دەرکەوت: دوای هاتنەوەی پشکنینەکان لە تاقیگەکانی قاهیرە و تاقیگەکانی ئەمریکا، کە ئەو حاڵەتە نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان (شلل اگفال) بووە، وە هەمان جۆری ئەو ڤایرۆسە بووە کە لە ساڵی (٢٠١٣ز) لە وولاتی سوریا بینراوە، کە لەو ساڵەدا لە سوریا نزیکەی (٣٧) حاڵەتی تووشبوو هەبوو بەڵام بە هۆی ئەو بارودۆخەی ئەو وولاتە پیایدا تێپەڕ دەبێت تەواو بە شێوەیەکی زانستی نە سەلمێنروە، کە ژمارەکەیان چەند بووە بەڵام ئەوەی ئەو منداڵەی بەغداد هەمان ئەو جۆرە ڤایرۆسەی سوریا بووە. وە منداڵەکەی بەغداد خوشکێکی تەمەن سێ ساڵانیشی هەڵگری ئەو ڤایرۆسە بووە، وە لە پشکنینەکان دەریان خستووە بەڵام لەو کچە هیچ نیشانەیەک دەرنەکەوتووە. ئەمەو حاڵەتێکیتر لە کەمپی دۆمێز لە شاری دهۆک بینراوە، کە: گومانی ڤایرۆسی شەلەلی لێدەکرێت.

نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان:

نەخۆشییەکی مەترسیدارە، وە لە ئەنجامی تووشبوون بە یەکێک لە سێ جۆرەکانی ڤایرۆسی پۆلیۆ (poliovirus) ەوە تووشی منداڵان و جەوانان دەبێت. نەخۆشییەکە بە شێوەی نیشتەجێ (endemic)، لە وولاتانی جیهانی سێیەم هەیە، وە ناوە ناوە لە وەرزەکان لە شێوەی پەتا (epidemic) لە ناو ئەو منداڵانە دەبینرێت کە بەرگرییان دژی ڤایرۆسەکە کەمە یان نییە. وە ئەو ڤایرۆسە لە ڕێگای دەم و دەست و بەرکەوتنەوە دەگوازرێتەوە، وە بەتایبەت کە ژمارەیەکی زۆر و بەرچاو و دیار کاتێک تووشی دێن بێنیشانەن. وە ئەوانە دەبنە هەڵگری ڤایرۆسەکە و یارمەتی گواستنەوەی دەدەن، وە بەوانەوە دەووترێت: هەڵگرە ساغەکان(healthy carriers)، وەکو سەرچاوەیەکی تەنینەوەی نەخۆشییەکە دەبن. وە تەنیا (٠.١%) لەوانەی تووشی ڤایرۆسەکە دێن، دەبێتە هۆی ئیفلیج بوون و شەلەل بوون. وە تەنیا (٥ – ١٠%)ی لەوانە ماسولکەکانی هەناسەدانیان تووشی ئیفلیجی دێت، وە بە هۆیەوە دەمرن. لە هەر وولاتێک تەنیا یەک حاڵەتی تووشبوون بە نەخۆشی ئیفلیجی منداڵ هەبێت، مانای ئەوە دەدات کە هەموو منداڵەکانی ئەو وولاتە مەترسی تووشبوونیان هەیە، وە ئەگەر ڤایرۆسەکە لەو منداڵە بنبڕ نەکرا، ئەوا: لەوانەیە لە دە ساڵی داهاتوو، ئەو منداڵە ساڵانە (٢٠٠٠٠٠) منداڵ لە جیهاندا تووشی ئەو نەخۆشییە بکات. ئەو نەخۆشییە بە شێوەی نیشتەجێی (endemic) هەیە لە وولاتانی جیهانی سێیەم و کەمدەرامەتەکان هەیە، وە بەتایبەت لە هەر سێ وولاتانی (ئەفغانستان و نایجیریا و پاکستان) بەڵام لەگەڵ وەرزەکان لە شێوەی پەتا (epidemic) دێن. لە کاتی تەواو کارا بوونی کووتانەکان، وە چالاک بوونی هەڵمەتەکانی کووتان دەبێت نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان تەواو بنبڕ بێت.

• نیشانەکان:

نیشانەکان لە نەخۆشێکەوە بۆ یەکێکیدی جیاوازی هەیە، وە بەزۆری لە شێوەی:

لە شێوەی سەرما بوون و پەسیوو، کە هەندەک جار زکچوونی دەگەڵ دەبێت.

هەندەک جاریش لە شێوەی هەوکردنی پەردەی دەماغ (aseptic meningitis) دەبێت.

ئیفلیج بوون (paralytic form): کە لە هیکەوە منداڵەکە، کە بەیانی لە خەو هەڵدەستێت لاقی ناداتە بەر خۆی و ئیفلیج و شەلەلە و هیچ توانای تێدا نییە. وە بە زۆری یەک لایە، هەموو کات تای دەبێت، وە شل دەبێت. وە مەترسی شەلەل بوونی





Poliomyelitis

ماسولکەکانی سییەکانی دەبێت، وە تەنانەت لەوانەیە تووشی پووکانەوەی ماسولکەکان ببێت.

• **چارەسەر:**

هەر کە حالەتێکی ئەو نەخۆشییە دیاری کرا، ئەوا: دەبێت لە نەخۆشە بخەوێنرێت. ئەو نەخۆشییە هیچ چارەسەری نییە بەلام:

أ. چرەسەری زگچوون و تایەکەی دەکرێت.

ب. ئارام بوون و حەوانەوەی منداڵەکە و خزمەت کردنی.

ت. چرەسەری سروشتی (physiotherapy) دوای جێگیر بوونی نیشانەکان.

• **نەخۆشی ئیفلیجی منداڵ و ناوچەی رۆژهەلاتی ناوەراست:**

هەندە لە مێژ نەبوو، هەر لە مانگی کانوونی دووەمی ساڵی (٢٠١١ز) بوو، کە: رێکخراوی تەندروستی جیهانیی جاری ئەوەیدا، کە: نەخۆشی ئیفلیجی منداڵ لە وولاتی هیندستان بە تەواوی بنبر کرا و بەرنامەی کوتان لەو ناوچەیەش ئامانجێکی چاکی وە دەست هێنا، بەمەش نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان لە هەموو ناوچەی باشوری رۆژهەلاتی ئاسیا بەرەو نەمان چوو، وە لە ئاداری (٢٠١٤ز) ئەو ناوچەیە بە ناوچەیەکی دوور لە ئیفلیجی منداڵ دانرا. بە هۆی دووبارە دەرکەوتنەوەی لە شێوەی پەتا و مەترسی لە شکست هێنانی کووتانەکان، هەر بۆیە: لە مانگی مایسی ساڵی (٢٠١٢ز) رێکخراوی تەندروستی جیهانیی بەرنامە و ستراتیجیەتی نەهێشتنی ئیفلیجی دووبارە دارشتەوە بەوەی کە ناوە ناوە هەلمەتی دژی ئیفلیجی کارا بکرێت لە بارە لە ناکاوەکان، بەو ئامانجەی لە ساڵی (٢٠١٨ز) جیهان لە نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان پاک بکرێتەوە. وە لەبەر ئەوەی لە سوریا (٣٧) حالەتی تووشبوون هەبوو، وە لە عێراق (٢)، وە لە ئیسرائیل لە ژینگەی ئەو وولاتە (١٣٨) سامپڵ کە بۆ ڤایرۆسی ئیفلیجی منداڵ پۆزەتیڤ بوون بەلام هیچ حالەتێکی تووشبوون بە ئیفلیجی لەو وولاتە تۆمار نەکراوە، وە لە ناوچەی دەسەلاتی فەلەستین ڤایرۆسی ئیفلیجی لە پاشەرۆ دۆزراوەتەوە. هەر بۆیە، وولاتانی رۆهەلاتی ناوەراست بە دوو قۆناغ دەست پێکرد، کە لە تشرینی یەکەمی ساڵی (٢٠١٣ز) دەستی پێکرد و (٢٤) هەلمەتی نیشتیمانی کرد و تیایدا (٢٢) ملیۆن منداڵ کووتران، بەم شێوەیە:

قۆناغی یەکەم: پێدانی هەلمەتێکی بەرەنگار بوونەوە، لەو وولاتانە:

میسر (دوو هەلمەتی نیشتیمانی، وە یەک هەلمەتی ناوچەیی ئەو وولاتە).

عێراق (دوو هەلمەتی نیشتیمانی، وە سێ هەلمەتی ناوچەیی لەو وولاتە).

ئوردن (سێ هەلمەتی نیشتیمانی).

لبنان (سێ هەلمەتی نیشتیمانی).

سوریا (پێنج هەلمەتی نیشتیمانی).

تورکیا (سێ هەلمەتی نیشتیمانی).

دەسەلاتی فەلەستین (دوو هەلمەتی نیشتیمانی).

قۆناغی دووەم: کە لە یەکی نیسان دەست پێدەکات بە شێوەیەکی بەر بلاو، بە جۆرێک: لە میسر (لە ١- ٣)ی نیسان و لە سوریا و عێراق (لە ٦ – ١٠)ی نیسان لبنان (لە مانگی نیسان)، وە دواتر: جەمیتر لە مانگی مایسی (٢٠١٤ز) دەدرێت. لە کوردستان وەکو بەشێک لە عێراق لە (٦ – ١٠)ی نیسان هەلمەتەکە دەست پێدەکات، وە بەهەمان شێوە جەمەکەیتر لە مایسی (٢٠١٤ز) دەبێت.

• **خۆپاراستن:**

هەر بە هۆی رێگای خۆپاراستن، لە وەرگرتنی ڤاکسینی ئیفلیجی منداڵ هۆکار بووە لەوەی، کە: (١٠) ملیۆن منداڵ بە پێی خۆیان برۆن بەرێوە، کە ئەگەر ئەو کووتانە و ڤاکسینە نەبووایە، یەوا: ئیفلیج دەبوون. وە هەروەها بە هۆی ڤاکسینی ئیفلیجی منداڵ، توانرا کە: (٥.١)ملیۆن منداڵ لە مردن قووتار بکرێن.

أ. بە وەرگرتنی کووتان دژی ئیفلیجی منداڵان، کە دوو جۆری هەیە:

١.به دەم (OPV): کە لە شێوەی قەترە بە چار جورعە دەدرێت، یەکەم جورعە لەگەل لە دایک بوون و سێ جورعەکەیتر لە حەفتەکانی (٦، ١٠، ١٤)ی تەمەنی منداڵەکە دەدرێت.

٢. بە شورنقە (Salk): کە لە ماوەی حەفتەکانی (٦، ١٠، ١٤)ی تەمەنی منداڵەکە دەدرێت.

ب. کۆمەلگا: لە کاتی بوونی نەخۆشییەکە، لە سەر ئاستی دەسەلات و کۆمەلگا، دەبێت: بوونی حالەتێکی ئیفلیجی منداڵ، مانای وایە کە: ڤایرۆسەکە لە ناو کۆمەلگا هەیە.

هەر حالەتێک هەبوو، گوومانی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵی لێدەکرا. دەبێت بە پشکنین بسەلمێنرێت، تا بزانین هەوە، واتە: (rising titers) ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، کە: بە پشکنین بسەلمێنرێت کە ئەو نەخۆشییەیە.

بە پلانی کووتانەکان لەو کۆمەلگایەدا بچینەوە، وە بزانرێت دوا مێژووی کووتانەکان و هەتا چەند ناوچەکەی گرتۆتەوە.

وە لە هەمان کاتدا: دەست کردن بە هەلمەتی کوتان (ئەگەر زانرا پێویست دەکات) بۆ ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە نێوان (سێ مانگ تا پێنج ساڵە)، وە لە هۆکارەکانی دەرکەوتنی ئەو حالەتە نەخۆشییە بکۆلدرێتەوە (outbreak investigation).

Telephone Consultation

نەخۆش چارەسەر کردن بە تەلەفۆن

د.عبدالسلام صالح سلطان
نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد

سینگ ئێشان: لە کاتی ئێستادا بە هۆی زۆر بڵاوبوونەوەی تەلەفۆن، وە بەتایبەت ئەوەی تەلەفۆنی دەستی (مۆبایل)! زۆر جار ڕاوێژ وەرگرتن و پرس پێکردنی پزیشکی بە هۆی ئەو ئامێرەوە بووەتە شتێکی باو. هەر بۆیە دەبینین بە هۆی مۆبایل نەخۆش پەیوەندی بە پزیشکی چارەسەری وەدەکات، بۆ تاووتوێ کردنی ئاریشەیەکی تەندروستی یان پزیشکی، وە چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردن دەگەل ئەو گرفتە یان ئاریشەیە تەندروستییە، کەلەوانەیە: تەنیا وەرگرتنی ئامۆژکاری لە ڕێگای تەلەفۆنەوە بەس بێت بۆ چارەسەر کردنی ئەو گرفتەی کە تووشی نەخۆشەکە هاتووە. وە هەروەها بە هۆیەوە لە حالەتە لە ناکاو و هەنووکییەکان ئامۆژگاری دەربارەی چۆنیەتی چارسەر کردنی ئەو گرفتانە وەردەگرێت، وە بە گوێرەی ڕێنماییەکانی پزیشکەکە هەڵسوکەوت لەگەل نیشانەکە یان نەخۆشییەکە دەکات. هەموو دیراسە جیهانییەکان، ئەوەیان سەلماندووە کە نەخۆشەکان لەو شێوازەی پەیوەندی کردن بە پزیشکەوە زۆر ڕازی بوون، بە جۆرێک ئەو شێوازەی پەیوەندی کردن زۆر خێرایە و کات کەم دەکاتەوە، وە هەروەها تێچوونی کەمە و دەتوانرێت چەند جارێک دووبارە بکرێتەوە. دەبێت پێش هەموو شتێکیش، ئەوە بزانرێت کە: پەیوەندی کردن بە تەلەفۆن بە پزیشکەوە مانای بینینی نەخۆش نادات بەڵکو ئەو شێوازە بۆ ئەوانەیە کە پێشتر پزیشک نەخۆشەکە بینیووە و چارەسەری بۆ نووسیووە، وە بە دوا داچوونی لە ڕێگای تەلەفۆنەوە بووە. هەموو کاتی بۆ پێدانی چارەسەر، دەبێت پزیشک نەخۆشەکە ببینێت و چارەسەر پزیشک بیدات و بینووسێت دوای دانیشتن و گوێگرتن لە قسەی نەخۆشەکە و پشکنینی بە دەست لە لایەن پزیشک و کردنی پشکنینە تاقیگەییەکان و دیاری کردنی، ئەو دوایی بەدوا داچوون لە ڕێگای تەلەفۆنەوە بێت. لە ڕێگای پەیوەندی کردنی نەخۆش بە پزیشک بە هۆی تەلەفۆنەوە، پزیشکەکە توانای هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی نەخۆشەکەی دەبێت. وە دەتوانێت ڕێنمایی و ئامۆژگاری دەمودەست بدات بە نەخۆشەکە، وە هەروەها ئەگەر ئاریشەکە سادە بوو یەکسەر چارەسەر بە هۆیەوە بدات. وە لە ڕێگای پەیوەندیتەلەفۆنییەوە، پزیشک دەتوانێت نەخۆش دڵنیا بکاتەوە و دڵی نەخۆشەکە دەربارەی تەندروستییەکەی خۆش بکات. وە ئاسان کاری بۆ تێگەیشتن لە باری تەندروستی نەخۆشەکە دەکات، کە دەبێتە هۆی تەواو تێگەیشتن لە ئاریشەی نەخۆشەکە بە جۆرێک کە پلانی چارەسەری نەخۆشییەکەی بە شێوەیەکی دروست دیاری دەکات، بە جۆرێک کە لەوانەیە پزیشکەکە ئامۆژگاری نەخۆشەکە بکات کە سەردانی یەکەی فریاکەوتن بکات بەتایبەت ئەگەر باری تەندروستییەکەی ئەوە بخوازێت و پزیشکەکە لە ڕێگای ئەو پەیوەندییە تەلەفۆنییە، ترسی لە بوونی حالەتی مەترسیدار بکات.

ڕاوێژ بە تەلەفۆن لە کاتەکانی مۆڵەتە

فەرمییەکان و کاتەکانی جەژن و بۆنە فەرمییەکان، وە بەتایبەت لە ڕۆژی دەی موحەرڕەم (عاشورا) بە جۆرێک کە هەموو پزیشکان لە مۆڵەتن و بە فەرمی بۆنەیەکی ئاینیە و هەموو عێراقییەکان ئەو بۆنە بە هەند و پیرۆز ڕادەگرن، وە زۆربەی دەوامە فەرمییەکان نامێنێت. هەر بۆیە، هەر کەسێک ئەگەر هاتوو لەو کاتانە تووشی گرفتێک یان ئاریشەیەکی تەندروستی ببێت، ئەوا: یەکسەر هاوولاتییە نەخۆشەکە بیری بۆ ئەو دۆست یان برادەرانە دەچێت کە پزیشک یان کارمەندی تەندروستیین و لە دام و دەزگا تەندروستییەکان کار دەکەن. هەتا لە ڕێگای پەیوەندی کردن بە ڕێگای تەلەفۆن، ڕێنمایی و ئامۆژگاری لە پزیشک دەربارەی گرفت و ئاریشە تەندروستییەکە وەربگرێت. هەر لەبەر ئەوە بوو، کە لەو ڕۆژی عاشورای ئەم ساڵ چەندەها پەیوەندی تەلەفۆنیم بۆ هات و زەنگیان بۆ لێدام، لەوانە:

نەخۆش (م): ئەو کاتەت باش کاک دکتۆر، وە داوای لێبووردن دەکەم ئەگەر ببوومە هۆی ئەزیەت دانت.

پزیشک (ت): سەرچاوان، دایکی موحەممەد، تکایە ئاریشەکەی خۆت بە تەواوی بۆ من باس بکە! هەتا بە شێوەیەکی دروست لە گرفتەکەت بگەم و ئاریشەکەت بۆ شی بکەمەوە. وە بە هۆی ئەو پەیوەندییە تەلەفۆنییەوە، ئاریشەکەت بۆ ڕوون بکەمەوە.

نەخۆش (م): پێشتر هەموو کات فشاری خوێنم (زەختم) دادەبەزی، وە دوو هەفتە پێش ئێستا سینگم ئازاری هەبوو، ناوەندی سینگم دەگەڵ جوولانەوە ئازاری دەبێت. وە سەردانی پزیشکێکی ئافرەتان و منداڵبوونم کرد کە لە نزیک ماڵی خۆمانە، وە ئەو فەحسی سۆناری بۆ کردم، گوتی: کە ڕەمل و قوومێکی زۆرت هەیە، وە بە خۆی پشکنینی بۆ کردم و گوتی لە ڕووی ئافرەتانەوە خاوێنیت!! هەر لەبەر بوونی ئەو ڕەمل و قوومە، ئەو پزیشکەی ئافرەتان و لە دایک بوون دەرمانی نەهێشتنی ڕەمل و دەرمانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک) و دەرمانی ئازار شکێنی بۆ نووسیم.

پزیشک (ت): بەڵێ، دەگەڵت دام و قسەکانت تەواو بکە....

نەخۆش (م): وە پێش چەند ڕۆژێک، دووبارە سەردانیم کردەوە، وە گوتی: ئایا پێشتر نەخۆشی زەخت (بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت نەبووە؟ چونکە هەنووکە زەختەکەت (90/150 ملیمەتر جیوەیە). گوتمە دکتۆرە ژنەکەی، کە هەموو کات زەختی من نەوی بووە و کەم بووە، وە زۆرەی کات (60/100) یان (70/110) بووە، وە ئەو زەخت بڵند بوونە تووشی دڵە ڕاوکێ و ڕاڕایی کردم. زۆر تەنگاو بوومە، وە ناڕامم چونکە من بۆ ئازاری سینگم هات، وە دەرکەوت کە گورچیلەکانم ڕەمل و قوومیان هەیە، وە هەنووکە دەووترێت کە زەختم بڵندە!!؟ نازانم مەسەلە چییە؟ ئێستا سەرم سووڕماوە، وە نازانم لە ڕاستیدا چییمە؟!

پزیشک (ت): ئایا جارێکیتر فشاری خوێنی خۆت وەرگرتەوە؟

نەخۆش (م): ڕۆژانە زەختی خۆم دەگرم، وە هەموو کات زەختم ئاساییە و هیچ جارێک زەختم بەرز نەبۆتەوە، تەنیا یەک جار بەو ئامێرە ئەلیکترۆنییە زەختی خۆم گرت، ئەویش: (80/140 ملیمەتر جیوە) بوو، دەنا هەموو کات ئاسایی بووە.

پزیشک (ت): زۆر باشە، خوشکم (دایکی موحەممەد) هەموو شتەک جوان دەرکەوت و ڕوون بووەوە. مەزەندە دەبەم، کە یەکەم سەردانی کردنت هۆکاری هەموو ئەو ناڕامییەی بەڕێزتانە!؟ زۆر جار، گوێ بیستی هەندەک نەخۆشی سەیر و سەمەرە و زانیاری سەیر دەبین، وەکو: (قوومی زۆر؟!) مانای چییە؟ دواتر بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (زەخت) بە بێ لێکۆڵینەوە و وورد بوونەوە. ئەوجا با بگەڕێینەوە سەر یەکەم ئاریشە کە بەڕێزتان هەتان بووە، ئەویش: سینگ ئێشانە. ئەگەر هاتوو، ئەو دیاری کردنە و ئەو نەخۆشییە سەیرە ڕاست بێت (واتا: قوومی زۆر) بەڵام بە هیچ شێوەیەک نابێتە هۆی دروست بوونی ئازار و ژانە سینگ. ژان و ئازاری گورچیلە ئازارێکە کە لە تەنگێشەوە دەبێت، وە کاتەک بەرد دێتە ناو بۆری میز، ئەوا: ژان و ئازارەکە شۆڕ دەبێتەوە بە جۆرێک هەتا بنی زگ دێت هەروەک ئازاری منداڵ بوون، وە میز زوورانەوەی دەگەڵ دادەبێت. دوای ئەوە، تۆ هەستاویت دەرمانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک)ت خواردووە بەبێ هۆکارێکی دیاری کراو و پێویست. وە هیچ کات نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (زەخت) بە یەک جار دیاری ناکرێت، وە بە (90/150 ملیمەتر جیوە) ناگووترێت کە نەخۆشەکە نەخۆشی زەخت (بەرز بوونەوەی فشاری خوێن)ی هەیە!!؟ وا پێدەچێت، کە: تەندروستیت باش بێت بەڵام لەبەر ئەوەی کۆمەڵە نەخۆشییەکیان بە هەڵە بە تۆ گووتووە، ئەمانە بوونەتە هۆی دڵە ڕاوکێ و ناڕامی بەڕێزتان. تکات لێدەکەم، کە تەواو بحەوێیتەوە و خۆت ناڕام نەکەیت و هێمن بیت، وە دەرمانێکی ئازار شکێن بەکار بێنیت، لەو یەک دوو حەفتەیەی چاودێری زەختی خۆت بکە و لە کاتی پێویستدا ئاگادارم بکەوە.

نەخۆش (م): خوا پاداشتی چاکەت بداتەوە، کاک دکتۆر.

پزیشک (ت): خوات لەگەڵ.

Narcolepsy

خەو پۆپە

خەو پۆپە یان خەو بردنەوە لە رۆژدا نەخۆشییەکی درێژ خایەنی خەوتنە، کە لە رۆژدا کەسەکە خەوی دێت یان خەو دەیباتەوە. ئەو کەسانەی کە ئەو جۆرە نەخۆشییەیان هەیە، هەموو کات دەبینن کە زۆر زەحمەتە بە درێژایی رۆژ وەئاگا بن. کە لە هەر بارێکدا بن، خەویان دێت و نەرمە خەوەکی دەکەن. وە لە کۆندا لە تەمسیلی کوردی، کەسەک هەبوو کە لە چایەخانە خەوی لێدەکەویت، ئەوجا هەموو جار عەلی ئەفەندی وەخەبەری دەهێناوە و دەیگوت: (رەشیدە فەندی)، هەتا رادەیەک لە زەین و بیری کوردیدا ماوە. هەرچەند هەندەک خەڵک مەزەندە دەکەن، کە: ئەو خەو بردنەوەیە بە هۆی کەم خەوی یان خەمۆکی یان خوارداری یان بوورانەوە یان هەر حالەتێکەوە بێت کە ببێتە هۆی خەوزران لە شەودا بەڵام ئەوانە هیچیان نییە بەڵکو خەوپۆپە حالەتێکی درێژ خایەنە، وە چارەسەری زەحمەتە. کە هەندەک جار بە دەرمان و گۆرینی شێوازی ژیان یارمەتیدەر دەبێت لە نەهێشتن و کەمکردنەوەی نیشانەکانی. لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی (200000) تووشبوو بەو نەخۆشییە هەیە، بەڵام تەیا (50000)یان دیاری کراون کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە و ئەوانیتر بزرن! ئەو نەخۆشییە هەروەکو لەرزۆکی و رەقبوونی فرە دەمارەکان باوە بەڵام کەمتر ناسراوە. زۆر جار بە نەخۆشیتر دیاری کراوە، بە هۆی وێکچوونیان وەکو نەخۆشی خەمۆکی، گەشکە یان بە کاردانەوەی لاوەکی دەرمانان دانراوە، وە هەروەها بە خراپی خەو لێکدراوەتەوە یان گووتوویانە کە کەسەکە تەمبەڵە. نەخۆشی خەوپۆپە تووشی هەردووک (نێرە و مێیە) دەبێت، هەرچەند نیشانەکانی لە تەمەنی جەوانی جاحێڵیدا وەدەردەکەون. زۆربەی ئەو کەسانەی کە تووشی ئەو نەخۆشییە دێن، کەسێکیان لە خانەوادەکەیان هەیە کە هەمان ئاریشەی هەبووە. نەخۆشی خەو پۆپە تووشی هەر (2000/1) کەس دەبێت بەڵام دیاری کردنی زەحمەتە چونکە لە حالەتەکانیتر دەچێت کە خەو بە سەر کەسەکە دادەبارێنێت، وە هەورەها نەخۆشی خەوپۆپە بە خۆشی نیشانەکانی لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆرێت هەمووان نیشانەکانیان وەکو یەک نییە.

• **نیشانەکان:** نیشانەکانی نەخۆشی خەوپۆپە لە تەمەنی زووەوە دەست پێدەکات، هەر لە تەمەنی (15 – 25)ساڵی دەست پێدەکات و لە یەکەم چەند ساڵی سەرەتایی زۆر دەبێت، دوایێ کەم دەکات و هەتا درێژایی ژیان بەردەوام دەبێت. لەو نیشانانە، ئەمانەن:

1. خەو بردنەوە بە رۆژ Excessive daytime) (sleepiness: کەسەکە لە رۆژدا خەوی دێت، وە خەو دەیباتەوە. بە جۆرێک کە لە کاروباری رۆژانەی ئەو کەسە رەنگ دەداتەوە و هەستی پێدەکرێت. ئەوجا، ئەو کەسە شەو خەوی باش بوو بێت یان خەوزرانی هەبوو بێت، هەموو دەم لە رۆژدا خەو هێقەی دەگرێت و دەو بەشکەی وێ ئەکەوێت و خەوی دێت. ئەو کەسانە زۆر کات، باس لەوە دەکەن کە شتیان وەبیر نایەتەوە، توانا و چووستیان نییە، بیر کردنەوەیان باش نییە، هەست بە ماندوو بوونی زۆر دەکەن، وە هەندەک خەم دایان دەگرێت.

2. داوەشان (cataplexy): لەو حالەتە کەسەکە هەست بە هیکەوە بێتاقەتی



و نەمانی توانای کۆنترۆل کردنی ماسولکەکانی دەکات، وە ماسولکە خۆویستەکان لە ژێر کۆنترۆل دانابێت. ئەوجا نیشانەکانی ئەو حالەتانە، لەوانەیە: لە لێو تەترە کردن و قسە تێکەڵا کردنەوە بۆ بوورانەوە و لەخۆ چوونەوە بێت. هەموو کاتیش بە هۆی کەوتنە ناو بارودۆخێکی کتوپڕەوە دەبێت، وەک: سەرسوورمان، پێکەنینی زۆر یان تووڕە بوونی زۆر.

3. هووڕێنە (Hallucination): ئەو کەسانە باسی ئەوە دەکەن کە شتیان وەبەر چاویان دادێت یان هووڕێنەی ئەوە دەکەن کە شتیان وەبەر چاو دادێت، ئەوجا جاری واهەیە دەناو خەوێدا و جاری واهەی لە کاتی وەخەبەرن.

4. شەلەل بوونی خەوێ (Sleep Paralysis): ئەو کەسە جاری واهەیە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو توانای خۆ جووڵاندنەوەی نییە یان توانای قسە کردنی نییە و قەلاقوویی لێدەکات، ئەجا لەوانەیە ئەو کاتانە کە دەکەوێتە یان دوای وەئاگا هاتنەوەی. ئەوانە زۆربەی کات، نۆبەتێکی کەم دەکات لە چەند چرکەیەکەوە بۆ چەند خولەکێک! وە دوای نەمانی ئەو حالەتە کەسەکە ئاسایی دەبێتەوە، توانای جووڵانەوە و قسە کردنی وەکو جارانی لێدێتەوە.

• **هۆکاری تووشبوون:** ئەو نەخۆشییە هەتا هەنووکە هۆکارێکی دیاری کراوی نییە، وە مەزەندە دەکرێت کە کۆمەڵە هۆکارێک ببێتە هۆی تووشبوون بەو نەخۆشییە. هەندەک بیریان لۆ هۆکاری بۆماوەیی دەچێت، بەوەی کە ماددەیەک کە لە مێشکدا دەر دەدرێت، کەوا: خەوتن و وەئاگایی ڕێک دەخات. وە هەندەکیش مەزەندەیان بۆ ئەوە دەچێت، کە: بە هۆی نەبوون و کەمی جۆرە ماددەیەک بێت لە مێشک کە ناودەبرێت بە (hypocretin). زانایان باس لە نارێکییەکان دەکەن کە لە سووری خەودا ڕوو دەدات (REM sleep) لەگەڵ تێکچوونە دەمارییەکان دەبنە هۆی تووشبوون بەو حالەتە.

+ دیاری کردن: بە گوێگرتنی تەواوی پزیشک لە قسەکانی نەخۆشەکە و پشکنینی بە دەست لە لایەن پزیشکییەوە، وە بوونی هیچ یەکێک لە نیشانەکانی نەخۆشییەکە، مانای بوونی ئەو نەخۆشییە نادات. بەڵکو چەند پشکنینێک هەیە کە لە هەموو سەنتەرە تایبەتییەکانی بە خەو هەیە، دەبێت ئەو پشکنینانە بکرێت ئەو کات بریار بدرێت کە کەسەکە ئەو نەخۆشییەی هەیە. لەو پشکنینانە، هێلکاری خەو (polysomnogram) ئەو پشکنینە لە شەودا دەکرێت کاتێک کەوتوتە خەو هەتا هەر نارێکییەک لە سووری خەو هەبێت بزانرێت. ئەو پشکنینە ئەوە نیشان دەدات، کە: کەوتنە خەونی قووڵا (REM sleep) لە کاتە نارێکەکانی سووری خەو ڕوودەدات، وە هەروەها ئەوەش نیشان دەدات کە ئایا هەر یەک لە نیشانەکان بە هۆی حالەت و نەخۆشیترەوە نەبن. وە پشکنینی توندی خەو (multiple sleep latency test). ئەو پشکنینە لە رۆژدا دەکرێت بۆ زانینی هەتا چەند کەسەکە دەتوانێت بکەوێتە خەو، وە هەروەها دیاری کردنی ئەوەی هەتا چەند کەوتنە ناو خەوی قووڵا (REM sleep) لە ناوەخت دەبێت لە رۆژدا لە کاتی کار و کاسبیدا. هەر لەگەڵ کردنی ئەو پشکنینە، کەسەکە دەبێت چار تا پێنج جار بکەوێتە خەوەوە.

• **چارەسەر:** هەرچەند چارەسەری بنبری ئەو نەخۆشییە نییە بەڵام دەتوانرێت چارسەری نیشانە بێتام و بێزارەکانی ئەو نەخۆشییە بکرێت، وە بەتایبەت نیشانەکانی داوەشان (cataplexy) و بوورانەوە. هەر بۆیە بەگوێرەی نیشانەکان چارەسەری دەرمان دەدرێت بە نەخۆشەکان، ئەو نەخۆشانەی کە نیشانەی باوویان بێتییە لە خەوبردنەوە بە دەرمانەکانی وەکو ئەمفیتامینەکان چارەسەر دەکرێت (Amphetamine like drugs)، هەرچی ئەو نەخۆشانەن کە نیشانەکانیان بریتییە لە نارێکی لە کەوتنە خەو (abnormal REM sleep)، ئەوانە: بە دەرمانەکانی چارەسەری خەمۆکی چارەسەر دەکرێن. هەرچەند لە کاتێ ئێستادا دەرمانی نوێی، وەکو: دەرمانی (Xyrem) . بەس هەموو دەبێت ئەوە بزانن، کە: دەرمانەکانی چارەسەری خەوپۆپە تەنیا نیشانەکان کەم دەکاتەوە بەڵام نابێتە هۆی بنبری نەخۆشییەکە. وە هەروەها لەگەڵ هەموو ئەمانە، کەسەکە دەبێت شێوازی ژیانی خۆی بگۆرێت، بەوەی کە: ئەو خواردنەوانەوەی ماددەی کافایینیان تێدایە بە دوور بن، دوورکەوتنەوە لە مەی و جگەرە کێشان، وە دوورکەوتنەوە لە خواردنی خۆراکی قورس، وە ڕێکخستنی کاتەکانی خەوتن، وە هەروەها بە رۆژ قەیلوولە کردن(رۆژی 10 – 15 خولەک)، وە هەروەها وەرزش کردن و ڕێکخستنی جەمەکانی خۆراک.

• **دەرئەنجام:** نەخۆشی خەوپۆپە نەخۆشیەکی درێژخایەنە و چاکبوونەوەی نییە! وە توندی نیشانەکان لە کاتێکەوە بۆ کاتێکیتر دەگۆرێت بەڵام قەت نیشانەکان بە تەواوی وەلا ناچێت و هەر دەمێنێت. لەوانەیە نیشانەکان لە هێکەوە تیرتر بێت یان ماوەیەک نیشانەکان دیار نەمێنێت و دواتر بێتەوە.

چارەسەر کردنی نەخۆشی ڕەبۆ



نەخۆشی ڕەبۆ یان بەرهەنگ نەخۆشییەکی زۆر باوە، هەر چەند لە کۆندا مەزەندە دەکرا، کە: نزیکەی (٥ – ٧٪)ی دانیشتووان ئەو نەخۆشییەیان هەبێت. لە کاتی ئێستادا هەرچەند ئامارێکی وورد لە بەر دەست دانییە بەڵام وادادەنرێک کە ڕێژەی تووشبووان لەم (٧٪)یە زیاتر بێت! لەبەر ئەوەی ماوەی چەندساڵێکە ووشکە ساڵییە و بە هۆی زۆر بوونی پیسبوونی ژینگە و زۆری تۆز و خۆڵ و زۆر بوونی پەتایەکانی سەرما بوون و پەسیوو و ئەو هۆکار و فاکتەرانەی کە زۆر بۆ نەخۆشی ڕەبۆ دەهێنن، بۆیە: زۆر جار ئەو نەخۆشانە بە شێوەی بەرچاو لە یەکەکانی فریاکەوتنی نەخۆشخانەکان دەبینرێن. نەخۆشی ڕەبۆ چارەسەری زۆر ئاسانە ئەگەر هاتوو نەخۆش یارمەتیدەر و هاوکار بوو لە گەیاندنی ڕێنماییەکانی پزیشکی چارەسەرکەر، وە بە گوێرەی ئەو ڕێنماییانە چارەسەری وەرگرت. لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی (٥٪)ی دانیشتووان نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە، وە لەوانە بە هۆی زۆر لێهاتنی نەخۆشی ڕەبۆوە ساڵانە (٤٠٠٠) کەس گیان لە دەست دەدەن. نەخۆشی ڕەبۆ، بریتییە لە تەسکبوونەوەی بۆڕییەکانی هەوا، کە: یان لەخۆیانەوە یان بە هۆی دەرمان بۆڕییەکانی هەوا تەز دەبنەوە. وە ئەو تەسکبوونەوانە، دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی: کۆخە، تەنگە نەفسی و سیخ سیخ کردن بە زۆری لە بەری بەیاندا لە کاتی بەرکەوتنی کەسەکە یان بوونی ئەو هۆکارانەی کە نۆەبەتی ڕەبۆ دەهێنن. بۆ ئەوەی بسەلمێنرێت کە کەسێک تووشی نەخۆشی ڕەبۆ بووە، دەبێت: چیرۆکی تەواوی چۆنیەتی دەرکەوتنی نیشانەکان لە سەر نەخۆشەکە وەربگیرێت بە گوێگرتن و گێڕانەوەی تەواوی هۆکاری نیشانەکان و چۆنیەتی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە لە سەر کەسەکە. لە کاتی گێڕانەوەی قسە و باسی نەخۆشییەکە، پزیشک دەگەڕێت لە دووی ئەوەی کە: ئایا هەستەوەری بە هیچ هەبووە؟ هەستەوەری لووتی هەبووە؟ لیر لێهاتن و سۆر بوونەوەی هەبووە؟ وە ئایا ئەگزیما و خوروشتی هەبووە؟ وە لە خۆی و لە خانەوادەی کەسەکە دەپرسێت. دوای ئەوەی نیشانەکان دەگەڵ نەخۆشی ڕەبۆ دەرۆیشت، ئەو کات: بە دوای ئەو هۆکارانە دەچێت کە لەوانەیە ببێتە هۆی لۆ هاتنی نەخۆشی ڕەبۆیەکە، لەوانە: هەوکردن، وەرزی ساڵ، باری دەروونی، خۆراک و دەرمان بەتایبەتی دەرمانی ئەسپرین، جگەرەکێشان و تۆز و خۆڵ و دووکەڵ، پەڕ و لۆکە و غوباری نا ماڵ. ئەوە هەموو لە گێڕانەوەی نەخۆشەکە هەڵدەهێنجێت، دواتر: پزیشک نەخۆشەکە دەپشکنێت بەتایبەتی پشکنینی سەریری کۆئەندامی هەناسەدان، بۆ زانینی: ئایا نیشانەکانی تەسک بوونەوەی بۆڕییەکانی هەوای هەیە؟

• **پشکنینەکان:** هەموو کات دیاری کردنی ئەوە کە کەسێک نەخۆشی ڕەبۆی هەیە، بە فەحسی سەریری دەکرێت. دوای ئەوەی چیرۆک و باسی نەخۆشییەکە کە نەخۆشەکە بۆ پزیشکی دەگێڕێتەوە، دەگەڵ سەروکاری نەخۆشی ڕەبۆ گوونجا ئەو کات پزیشک بڕیار دەدات کە نەخۆشەکە نەخۆشی ڕەبۆی هەیە، وە هەموو کاتیش لە چاردەیە و پێویستی بە ئەنگووست نابێت. هەندەک جار، پزیشک پشکنین دەنێرێت، لەوانە:



١. پشکنینی تەواو خوێن: کە تیایدا، خرۆکە سپییەکانی تایبەت بە هەستەوەری (eosinophil) ژمارەیان زیاد دەکات، ئەمەش وەکو پشت راستکردنەوەیە بۆ دیاری کردنی نەخۆشییەکە، وە هاوکاری تەشخیسە سەرییەکە دەبێت.
٢. پشکنینی بەڵغەم: بۆ دیتنی خرۆکە سپییەکانی هەستەوەری (eosinophil)، وە چاندنی بەڵغەم.
٣. تیشکی سینی سییەکان (C.X.R)، وە هێڵکاری دل لە کاتی ئارامییدا .(ECG)
٤. چاندنی پلازمای خوێن، بۆ گەران بە دوای کەڕووی .(Aspergillus precipitins)
٥. پشکنینی تەواوی کار و چالاکی سییەکان (Full lung function)، هەموو کات نا بەڵام ئەگەر هەبوو، وە لە توانادا بوو بکرێت.
٦. پشکنینی هەستەوەری پێست (Skin Testing): کە بۆ زانینی رادەی هەستەوەری بەکار دێت، کە بە نەشتەر کردنی پێست بەلام خوێن دەرنەکات. دوای (١٠ – ١٥) خولەک دەرئەنجامەکە دەخوێندرێتەوە، کە: لە شێوەی سووربوونەوەکی بازنەیی گەورەتر بوو لە کۆنترۆل، دەووترێت کە: پشکنینەکە پۆزەتیڤە.
٧. لە هەندەک لە تاقیگەکان بڕی (Ig E) دەپێورێت یان (Ig E) تایبەت بە هەر ماددەیەکی هەستیار دەپێورێت. کە لە کاتی پێووانی (IgE) ئەو کات بە هۆیەوەی نەخۆشی رەبۆ دەکرێت بە دوو جۆرەوە:
أ. رەبۆی ناوەوە (Intrinsic): کە بە زۆری لە گەوران روو دەدات و هیچ بناغەیەکی هەستەوەری نییە. خوێن پڕە لە خانە سپییەکانی تایبەت بە هەستەوەری (eosinophilia)، بەلام پشکنینی (Ig E) ئاسایی و نۆرماڵە.
ب. نەخۆشی رەبۆی دەرەکی :(Extrinsic) ئەو جۆرە بە زۆری لە منداڵان دەبێت، هەستەوەری زۆرە و بەڵغەمی پڕە لە خانە سپییەکانی تایبەت بە هەستەوەرییەکان (eosinophilia) و ئاستی (Ig E) بەرزە.

• **چارەسەر کردن:** چارەسەر کردنی نەخۆشی رەبۆ زۆر ئاسانە ئەگەر نەخۆشەکە هەماهەنگ بێت و رۆڵی خۆی بگێرێت لە جێبەجێ کردنی ئەو رێنماییانەی کە پزیشک پێی دەدات. لە پێدانی چارەسەر یەکسەر جەمی زۆر لە دەرمان دەدرێت بۆ کۆنترۆل کردنی نیشانەکان و نەهێشتنیان، وە چەند دەرمانێک دەدرێت بۆ ئەوەی نیشانەکان نەمێنێت چونکە نیشانەکان دەو بەشکە بە نەخۆشەکە دەیەخێت. زۆر گرنگە نەخۆش بزانێت، کە: چۆن دەرمانەکان بەکار بهێنێت، هەتا هەموو سوود و مفاکانی دەرمانەکانی پێ بگات. وە ئەگەر پێویستی کرد، پزیشک لە بەردەم نەخۆشەکە شێوازی بەکار هێنانی دەرمانەکەی بۆ روون بکاتەوە، ئەوەی لە کوردستان کە گرفتی بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی رەبۆ دروست کردووە، ئەوەیە: کە زۆربەی نەخۆشەکان رۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستییان زۆر کەمە، وە هەموو کات شێوازی چۆنیەتی بەکار هێنانی دەرمان نازانن، ئەمە بووەتە هۆی نەدیتنی سوود و مفا لەو دەرمانانە و زۆر سەردانی کردنی ئەو نەخۆشەبۆ خەستەخانە و بنکە تەندروستییەکان. هەنگاوەکانی چارەسەر کردنی نەخۆشی رەبۆ بەم شێوەیە:
١. **رێنماییە گشتییەکان:** دڵنیا کردنەوەی نەخۆش لەوەی کە نەخۆشییەکەی ئاسانە ئەگەر هاتوو تەواو کۆنترۆل کرا، وە ئەگەر تووشی نۆبەتی رەبۆی بوو، لەوانەیە ژیانی بکەوێتە مەترسییەوە. ئامۆژگاری کردنی نەخۆشەکە بە خۆ دوور گرتنی لە هەموو ئەو هۆکار و فاکتەرانەی کە دەبنە هۆی زیاد بوونی نیشانەکان و هاتنی نۆبەتی رەبۆ، وە جاری واهەیە پێویست دەکات نەخۆشەکە جۆری ئیش کردنەکەی بگۆرێت.
٢. **دەرمانەکان:** چەند دەرمانێک، وە بەگوێرەی قۆناغی رەبۆیەکە. زۆر لە نەخۆشەکان شەرم دەکەن کە بەخاخ (سبیل) بەکار بیەن، بەو بیانووەی: کە خۆیان فێر ناکەن؟!! یان نایانەوێت؟!! یان لایان باش نییە؟!! دەبێت، ئەوەیان بۆ روون بکرێتەوە کە: بەخاخ (سبیل) بە سوودترین و بێ زەرەرترین دەرمانە و هیچ مەترسی نییە، وە دەبێت هەموو نەخۆشەکان فێری چۆنیەتی بەکار هێنانی بەخاخ (سبیل) بە شێوازی دروست بکرێن.
٣. **چاودێری و بەدوا داچوون:** نەخۆش دەبێت بە خۆی وا را بێت، کە: چاودێری تەواوی باری تەندروستی خۆی بکات. ئەو نەخۆشانەی کە تازە دیاری کراون کە نەخۆشی رەبۆیان هەیە دەبێت مانگانە ببینرێن، هەتا نەخۆشی رەبۆکەیان کۆنترۆل دەبێت، دواتر: وورده وورده ماوەی دیتنەکە درێژ دەکرێتەوە هەتا دەبێتە شەش مانگ جارێک. لە هەر جارەکێ سەردان کردن، دەبێت بزانرێت کە باری تەسک بوونەوە و تەزبوونەوەی بۆرییەکانی هەوای کووە بە کردنی پشکنینی (FEV ١ Or PEER). تیشکی سینی سییکان (تیشکی رەش و سپی) سەرەتا لە یەکەم جاری دیاری کردنی ئەوەی کە نەخۆشەکە تووشی نەخۆشی سیل بووە دەکرێت، دواتر: هەر دوو ساڵ جارێک.

٤. **بەرزەفت نەبوونی نەخۆشی رەبۆ (failure to control):**
أ. هۆکارەکانی: ١. وەرنەگرتنی دەرمانەکان یان نەزانینی شێوازی دروستی بەکار هێنانی دەرمانەکان یان لەخۆوە راگرتنی دەرمانەکان. ٢. بوونی هەوکردن (coexisting infection) لەگەل نەخۆشی رەبۆکە. ٣. بەردەوام بەرکەوتن بە ماددە هەستیارەکان (continuos exposure to an allergen)، کە جاری واهەیە هەر پەی پێ نابردرێت. ٤. بەکارهێنانی دەرمانێتر لە هەمان کاتدا. ٥. رارایی و قەلەقی. ٦. نەزانراو.
ب. چارەسەر کردنی تەواو بەر زەفت نەبوونەکە بە پێداچوونەوەی هەنگاوەکانی چارەسەر کردن دەبێت، بۆ دیتنەوەی ئەو کەلێنەی کە لە قۆناغەکانی چارەسەر کردن هەیە، وە دیتنەوەیان و لا بردنیان.
٥. **نووانی لە خەستەخانە:** هەر نەخۆشێک یەکێک لەم نیشانانەی هەبێت، دەبێت یەکسەر لە خەستەخانە بخەوێنرێت و داخل بکرێت. ئەوانیش:
أ. دەم و لێو شین و مۆر بوون.
ب. دڵە کووتەی زۆر، کە ژمارەی لێدانەکان لە (١١٠ لە یەک خولەک) زیاتر بێت.
ت. گۆران لە لێدانەکانی لەگەل هەناسەدان و هەناسەدانەوە.
ث. دەرئەنجامی کەمی پێوانەکانی سییەکان (spirometric results) بە بەراوورد بە دەرئەنجامە کۆنەکان.
ج. کاتێک نەخۆش بە خۆی باس لەوە دەکات، کە: تەواو شەکەتە و ماندووە و حاڵەتی خراپە.
٦. **کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکانی نەخۆشی رەبۆ:** ئەو نەخۆشانەی کە رەبۆیان هەیە، دەبێت هەموویان زانیارییان دەربارەی کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکان هەبێت، لەوانە:
أ. دەرمانە ستیرۆیدییەکان (steroids): ئەو دەرمانانە دەبنە هۆی: پەنمان و ئەستوور بوونی پەلەکانی لاق و دەم و چاو پەنمان، ئەو دەرمانە ئەگەر بە شێوەی جەمی کەم بەکار هات کەمتر ئەو نیشانانە دروست دەکات بەلام جەمی زۆر ئەگەری دەرکەوتنی کاردانەوە لاوەکییەکان زیاد دەکات.
ب. دەرمانی پشوو کردنەوە (Salbutamol): دەست لەرزین و دڵە کووتە گرنگترین کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانەیە، وە هەر چەند جەمی دەرمانەکە زیاد بکات نیشانەکان زۆرتر دەبێت. وە زیاتریش لە دوای بەکار هێنانی بەخاخ، ئەو نیشانانە دەبینرێن.
ت. دەرمانی فراوان کردنەوەی بۆرییەکانی هەوا: وەکو دەرمانی (aminophylline)، کە نەخۆش زۆر جار باس لە دڵ تووندی دەکات یان دەڵێت کە پێی تێک دەچم، وە ئەگەر لە شێوەی فتیل بەکار هات، لەوانەیە: ببێتە هۆی هەوکردنی کۆم (proctitis) و بریندار بوونی کۆم.

هەوکردنی جومگەکان لە نەخۆشی سەدەفی

د.چرا کاوە حوێزی
پسپۆڕ لە نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم

نەخۆشی سەدەفی، نەخۆشییەکی درێژ خایەنە کە تووشی پێست، لە ئەنجامی تێکچوون و خێرا کار کردنی بەرگری لەش. کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی پەڵەی (وورد و درشت)ی ووشک و سوور کە تێکەڵێکی زیووینی (سلقەری) لە سەر دەردەکەوێت، کە لە چەند شوێنێکی جیاواز لە لەشدا ڕوو دەدات، لەوانە: (چۆکەکان، ئانیشک، دەست، قاچ، خوارەوەی پشت). نەخۆشی سەدەفی بە ڕێژەیەکی زیاتر لە گەوران ڕوو دەدات بە بەراوورد لەگەل منداڵ و هەرزەکاران.

• **هەوکردنی جومگەکان لە نەخۆشی سەدەفی:** هەوکردنی جومگەکان بریتییە لە ئەستوور بوون و سوور بوونەوە و ئاوسانی لە جومگەکان، لەو کەسانەی کە نەخۆشی سەدەفییان هەیە. بە شێوەیەکی گشتی لە (٢٦٪)ی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی سەدەفییان هەیە، لە دوایی تووشی هەوکردنی جومگەکان دێن. وە بە شێوەیەکی گشتی پێنج جۆر هەوکردنی جومگە بەدی دەکرێت لەو نەخۆشییە، ئەوانیش:

١. هەوکردن لە جومگەی کۆتایی پەنجەکان (Distal Joint Disease) کە ڕێژەی (٥٪)یە.
٢. تووشبوونی کەمتر لە چوار جومگەی جیاواز، کە لە (٧٠٪)یە (Oligoarthritis).
٣. تووشبوونی زیاتر لە چار جومگە (Polyarthritis). کە (١٥٪)
٤. هەوکردنی جومگەکانی بڕبڕەی پشت (spondyloartheritis) کە (٥٪).
٥. هەوکردن کە دەبێتە هۆی داخووران و تێکچوونی جومگە (arthritis mutilans). (٥٪).

• **هۆکاری دروست بوونی ئەم نەخۆشییە:** بەشێوەیەکی گشتی، هۆکاری ئەم نەخۆشییە نەزانراوە بەلام هەندێک هۆکار هەیە، لەوانە:
١. هۆکاری بۆماوەیی.
٢. هۆکاری دەوروبەر.
٣. لە کاتی تووشبوون بە هەوکردنێکی بەهێز، هەندێک جار هۆکارە بۆ دروست بوونی هەوکردنی جومگە لە نەخۆشی سەدەفی.

• **نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە:** ئەم نەخۆشییە، هەوکردنێکی درێژ خایەنە کە تووشی جومگەکان دێن بەتایبەتی لە تەمەنی (٢٥ – ٥٠) ساڵی زیاتر، وە ئافرەت و پیاو بە شێوەیەکی یەکسان تووشی دێن. نیشانەکانی لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکیتر دەگۆڕێت چونکە وەک زانرا، کە ئەم هەوکردنە پێنج جۆری هەیە. بەلام بە شێوەیەکی گشتی نەخۆشییەکە دەبێتەی هۆی سوور بوونەوە، ئاوسان، ئازار لە جومگەکە و بەستەرەکان. وە هەروەها ڕەقبوونی جومگە، وە هەندێک جار هەوکردن لە چاویشی ڕوو دەدات، وەک: (هەوکردنی ڕەنگێنە (iritis)، هەوکردنی سپێنە (congectivitis)).

• **دەست نیشان کردن:** بۆ دەست نیشان کردنی ئەم نەخۆشییە هیچ پشکنینێکی تاقیگەییمان نییە کە سەد لە سەد ئەم نەخۆشییە دەست نیشان بکات بەلام هەندێک ڕێبەری (Criteria)دیاری کردنی ئەم نەخۆشییەمان، کە یارمەتیدەرە بۆ دەست نیشان کردنی، واتە: پزیشک پشت دەبەستی بە: (قسەی نەخۆش، پشکنینی تاقیگەیی، بۆ نموونە: بەرز بوونی (CRP، ESR)، ڕێبەری دەست نیشان کردن (Criteria)، وەرگرتنی تیشک). وە ڕێبەری دەست نیشان کردن (Criteria) یەکان، ئەمانەن:

١. بوونی نەخۆشی سەدەفییە (کە لە نەخۆشەکە هەبێت یان لە خانەوادەکەی هەبێت).
٢. هەندێک گۆڕانکاری لە نینۆکەکانی نەخۆش، وەک: (گرنی گرنی بوونی نینۆک (pitting)، تفر هەڵدانی نینۆک (hyperkeratosis)، بنهەڵدانی نینۆک (onycholysis)، کە: لە لایەن پزیشک دەست نیشان دەکرێت.
٣. پشکنینی تاقیگەیی لە کاتێک کە فاکتەری ڕۆماتیزم (Rheumatoid Factor) کە نێگەتیڤ (- ve) دەردەچێت.
٤. هەوکردنی جومگە (Dactylitis).
٥. گۆڕانکاری و داخوران لە جومگەکە لە کاتی وەرگرتنی تیشک (x-rays) .

بوونی سێ یان زیاتر لەو خاڵانەی ڕێبەری دەست نیشان کردن (criteria) یانە یارمەتیدەرە بۆ دەست نیشان کردنی ئەم نەخۆشییە.

• **چارەسەر کردن:** بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییە، پێویستە:
١. چارەسەری پێستی نەخۆش (سەدەفییەکە) لە لایەن پزیشکی پسپۆڕی پێستەوە دەبێت.
٢. چارەسەری هەوکردنی جومگەکان: لە ڕێگای، ئەم هەنگاانە:
أ. دەرمانە ژان لابەرەکان (NSAID): وەک دەرمانەکانی (Naproxin.، Ibuprofen).
ب. دەرمانی تایبەت بۆ نەخۆشی (DMARD): بەکار دێت بۆ



هەوکردنە بەهێزەکان بەڵام ئەگەر هەر کۆنترۆڵ نەبێت، ئەوا: پەنا دەبرێتە بەر دەرمانی کەمکردنەوەی بەرگری یان دەرمانی بایۆلۆجی.

ت. دەرمانی بایۆلۆجی (Biologic): وەکو دەرمانی (TNF blocker) کە دەرمانی بایۆلۆجییە، وەک: (infleximab، adalimumab، etanrecept) کە هەموویان لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دەبێت.

وەرزشەوان و سەرئێشان

سەر ئێشان نیشانەیەکی باوە، نەک وەرزشەوانان بەڵکو زۆر لە خەڵکی عەوام سەر ئێشەیان دەبێت. بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکان بێت، سەر ئێشان چەندەها هۆکاری هەیە، لەوانە: (٩٠٪) لە جۆرەکانی سەر ئێشان بە هۆی پەستی و فشاری دەروونییەوە بووە (بە هۆکاری کۆئەندامی جوولەوە، وەکو سەوەفانی بڕبڕەی پشت)، وە تەنیا (٨٪) لە سەر ئێشان بە هۆی هۆکاری موولوولەکانەوە بووە (vascular headache). لە یەکەکانی فریاکەوتن، ئەو کەسانەی کە سەردانیان دەکەن و سەرئێشەیان هەیە، (٢٥ – ٥٠٪) بە هۆی فشاری دەروونی و لا سەرئێشانەوە بووە، وە (١٩٪) هۆکاریان دیار نەبووە. هەرچی لە منداڵانە (٥٢٪)ی بە هۆی لا سەر ئێشە بووە، وە (٢١٪) بە هۆی سەر ئێشان بە هۆی فشاری دەروونی درێژخایەنەوە بووە، وە (١٩٪)یان هۆکاری سەر ئێشانەکە نەزانراوە.

• سەرئێشان لەگەڵ ماندووبوون:

بریتییە لەو سەر ئێشانەی کە دوای ماندوو بوون لە سەر کەسەکە دەردەکەوێت. هەموو کات، هەر دوو لا سەری دەیەشێت، برووسک دەکات! وە لەوانەیە: وەکو لا سەر ئێشە بێت لەو کەسانەی کە ئەگەری تووشبوونیان بە لا سەر ئێشەیان هەیە. ئەو جۆرە سەر ئێشانە بە هۆی ماندوو بوون لە ماوەی (٥ – ٢٤) سەعات دەخایەنێت، وە هیچ نیشانە و دڕۆشی گشتی دەگەڵ دانییە. ئەو جۆرە سەر ئێشانە بە زۆری لەگەڵ ئەو جۆرە یارییانە زۆرە، کە: ماندوو بوونی زۆری لەگەڵە، وەکو: یاری بەرز کردنەوەی قوورسایی. هەموو جوولەکان و کارەکانی، وەکو: کۆخە، خۆ شۆڕکردنەوە یان پشوو خواردنەوە، ئەمانە دەبێتە هۆی دروستبوونی سەر ئێشان! چونکە ئەمانە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری ناو مێشک، کە ئەمەش دەبێتە هۆی سەر ئێشان. سەر ئێشان بە هۆی ماندوو بوون، لەوانەیە: هەر دوو جۆر بن لەوانەیە موولوولە یان خەم بێت، وە هەردووکیان سەر ئێشانیان بە هۆی ماندووبوونیان دەبێت، کە هەردووکیان بە هۆی ماندوو بوونەوە زۆر دەبێت. لە یاری بەرز کردنەوەی قورسایی، زۆر جار یاریزان تووشی سەر ئێشان دەبێت و بەو جۆرە سەر ئێشانە دەووترێت: سەر ئێشانی یاریزانی بەرزکردنەوەی قورسایی (WEIGHTLIFTERS HEADACHE) کە نموونەیەکی دیاری سەرئێشانە بە هۆی ماندوو بوون، کە: زۆربەی جار دوای بەرز کردنەوەی قورسایی یاریزانەکە سەر ئێشانی دەبێت. ئەمەش کاتەک یاریزانەکە شنگ دەداتە بەر خۆی، وە قورسایییەکە بەرز دەکاتەوە لەگەڵیدا فشاری ناو مێشک (intracranial pressure) بەرز دەبێتەوە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی سەر ئێشان. یاریزانەکە یان پشتە سەری دەیەشێت یان جاری واهەیە ملی ئازاری دەبێت، وە ئازارەکە لە هیکەوە و لەناکاوە و توونده و بەردەوامە. وە ئەگەر ئازارەکە لە مل بوو، جاری واهەیە پزیشک تیشکی سینی بڕبڕەکانی ملی لە یاریزانەکە دەوێت، نەوەک: نەخۆشییەکی بڕبڕەی ملی هەبێت. وە جاری واش هەیە، کە: پزیشک تیشکی لەرەلەرەی موگناتیسی مێشک بۆ یاریزانەکە دەنووسێت بۆ جیا کردنەوەی ئازار بە هۆی بەرز کردنەوەی قورسایی لە خوێنبەربوون لە ناو مێشک (subarachnoid hemorrhage). لەناو وەرزشەوانان زۆر گرنگە، کە: ئەو جۆرە سەر ئێشانە لە سەر ئێشان بە هۆی بەرکەوتنەوە (خوێنبەر بوون لە مێشک) جوودا بکرێنەوە یان ئەو سەر ئێشانەی، کە لەوانەیە: بە هۆی هۆکاری مەترسیدارەوە بێت، وەکو: خوێنبەربوون لە ناو مێشک (subarachnoid hemorrhage).

• سەرئێشان لە شوێنی بەرز:

سەر ئێشان لە شوێنی بەرز بە زۆری لەو کاتانەدا ڕوودەدات کە یاریزانەکە لە بەرزی زیاتر لە (٣٠٠٠) مەتر لە سەر ئاستی ڕووی دەریاوە وەرزش دەکات. وە لەبەر ئەوەی مرۆڤ ئەگەر سەر کەوێتە سەر شوێنی بەرز بە هۆی کەمبوونەوەی هەوا (ئۆکسجین) تووشی سەر ئێشان دەبێت، کە لە ئەنجامدا هەناسە بڕکێ (Hyperventillation) ویدەکەوێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کرژ بوونەوەی موولوولە خوێنیەکانی مێشک، وە سەر ئێشان. وە هەروەها سەرکەوتن (Climbing) ئەویش بە هۆی ماندوو بوونەوە سەر ئێشان دروست دەکات، ئەوجا ئەگەر کەسەکە وەسەر کەوێت بۆ شوێنی بەرز، ئەوا: هەردووکیان دەبێتە هۆی دروست بوونی سەر ئێشان. مرۆڤ دەتوانێت بە سەر ئەو جۆرە سەر ئێشانە زاڵ بێت، ئەگەر هاتوو وورده وورده خۆی ڕاهێنا لە سەرکەوتن بۆ شوێنی بەرز، وە بەوەی کە ئاو و شلەی زۆر وەربگرێت، وە ئەگەر پێویستی کرد دەرمان لە پزیشک وەربگرێت. ئەگەر سەرەڕای هەموو ئەمانە ئەو سەر ئێشانە هەر ڕوویدا، ئەوا: چارەسەری بە خێرا دابەزاندنی یاریزانەکە بۆ شوێنی نزمتر و پێدانی هەوا (ئۆکسجین) و دەرمانە ستیرۆیدییەکان (corticosteroids) دەبێت.

• سەر ئێشان و ماندووبوون (effort headache):

ئەو جۆرە سەر ئێشانەی بە هۆی ماندوو بوون بە زۆری لە وەرزشەکانی، وەکو: ماراسۆن و غاردانی دەبینرێت. ئەو جۆرە سەر ئێشانە بە هۆی زۆر غاردانی بۆ ماوەی زۆر و تەواو ماندوو بوون لەگەڵ بەرکەوتن بەر گەرمی و شێداری و بەرز بوونەوە لە ئاستی ڕووی دەریا و ووشکبوونەوە و خواردنی خراپەوە دەبێت. ئەو جۆرە سەر ئێشانە هەر



Headache in Athletes

کت و مت، وەکو نەخۆشی لا سەر ئێشەیە بەوەی کە تەنیا یەک لا سەری دەیەشێت، لەوانەیە: هێڵنج و ڕشانەوە و چاوڕەشکە و پێشکە کردنی لەگەل بێت. وە چارەسەری بە خۆپاراستن دەبێت لێی، بەوەی: کە خۆ دوور بگریت لە ووشکبوونەوە، وە ڕاهێنان زۆر بکات، وە هەروەها لە هیکەوە لە ئاستی ڕووی دەریاوە بەرز نەبێتەوە و یەکسەر نەچێت لەو شوێنانە وەرزش بکات.

• ئایا سەر ئێشان بە هۆی ماندوو بوون مەترسی هەیە؟

هەر کەس یاریزان و جگە لە یاریزان بە هۆی ماندوو بوونی سەرئێشانی هەبێت ئەوا: دەبێت لە باری تەندروستی بکۆڵدرێتەوە چونکە جاری واهەیە هۆکارەکەی مەترسیدارە! وە مەرج نییە هەموو کات هۆکاری مەترسیداری نەبێت. لە (١٠٣) کەس کە دیاریکران کە سەرئێشانیان بە هۆی ماندووبوونەوە هەبووە، دەرکەوت کە: (١٠) کەس سەرئێشانەکەیان بە هۆی هۆکارێکی ئۆرگانی و ئەندامییەوە بووە، وە هەروەها لە (٢٢١) کەس لەوانەی کە نەخۆشی شێرپەنجەی مێشکیان هەبووە، لەوانە: (٦٠٪)یان سەر ئێشێنیان بە هۆی ماندوو بوونەوە هەبووە، وە (٢٢٪)یان سەرئێشەکەیان خراتر دەبوو لەگەل کۆخە و ماندوو بوون، وە (١٨٪)یان سەرئێشانەکەیان زۆرتر دەبوو لەگەل خۆ شۆڕ کردنەوە. ئەمانەش هەموو ئەوە دەردەخات، کە: ئەگەر یاریزان و غەیری یاریزان ئەگەر سەرئێشانیان بە هۆی ماندوو بوونەوە هەبوو، دەبێت: تەواو لە باری تەندروستی بکۆڵدرێتەوە، وە بەتایبەت لەوانەی، کە: سەر ئێشانەکەیان لە ناکاو بوو یان نیشانەیتری دەگەل دابوو یان پشتە سەری زۆر دەیەشا یان تەمەنی لە (٥٥) ساڵ زیاتر بوو، ئەوا: دەبێت پشکنینی تەواوی بۆ بکرێت و لە باری تەندروستی بکۆڵدرێتەوە.

• ئایا بەرکەوتن ئەگەری تووشبوون بە لا سەر ئێشە زیاد دەکات؟

بۆ یەکەم جار ئەو جۆرە سەرئێشانە کە بە هۆی بەرکەوتنەوە دەبێت لە ساڵی (١٩٧٠ز) باسی لێوە کرا، وە ئەوە سەلمێنرا کە ئەو جۆرە بەرکەوتنە دەبێتە هۆی سەرئێشان لە یاریگاکان لە وولاتی بەریتانیا. ئەو جۆرە لاسەرئێشەیە کە بە هۆی بەرکەوتنەوە تووشی یاریزان دێت، بەزۆری لە یارییەکانی وەکو مشتەکۆڵە و تۆپێنی ئەمریکی ڕوو دەدات و زۆر بە زەحمەتیش لە سەرئێشان بە هۆی بەرکەوتنی مێشک بەر زەبری دەرەکی کەم جیا دەکرێتەوە. سەرئێشان یەکێکە لە نیشانە باوەکانی بەرکەوتن بەر زەبرێکی کەمی دەرەکییە و بەڵام لە هەمان کاتیشدا لەوانەیە ئاماژە بێت بۆ خوێنبەربوونێکی زۆر لە ناو مێشکدا، هەر لەبەر ئەمە دەبێت بە نیشانەیەکی گرنگ دابنرێت و لە کاتی بوونی لە هەر یاریزانێک بەدوا داچوونی تەواوی بۆ بکرێت.

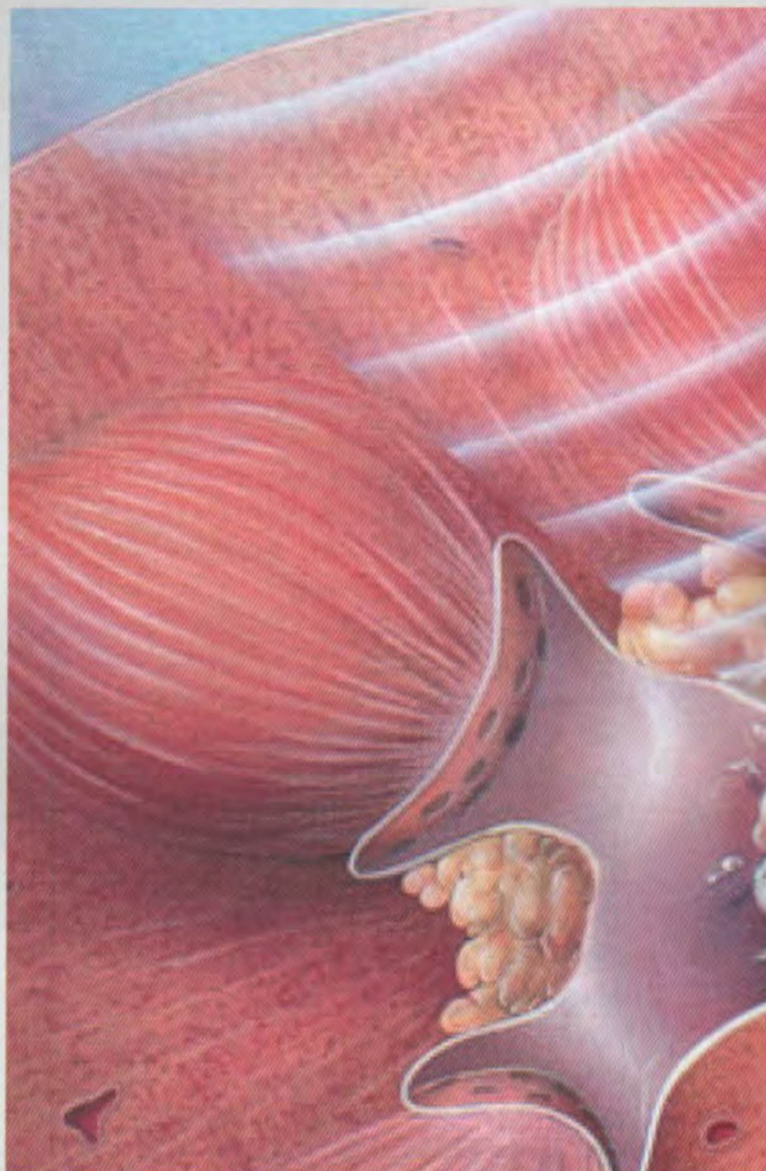
نۆڕینگە

پ١/ ئاکۆ، گەرمیان: منداڵێکم هەیە، نەخۆشی دڵی هەیە و دڵی کوونە. بە خۆم تەمەنم (٣٥) ساڵە و خێزانەکەم تەمەنی (٣٠) ساڵە، دەڵێن: ئەگەر منداڵیترمان ببێت لەوانەیە دڵی کوون بێت! ئایا هۆکاری بوونی منداڵ کە دڵی کوون بێت چییە؟ ئایا لە ئایندە ئەگەری ئەوەمان دەبێت، کە: منداڵمان بێت دڵی کوون بێت. ئەو منداڵەی ئێمە دووەم منداڵمانە و منداڵەکەیترمان زۆر ساغە و هیچ ئەو گرفتی دڵی کوونی نییە! بەڵام مەترسیمان هەیە کە لە ئایندە منداڵیترمان ببێت دڵی کوون بێت، تکایە ڕێنمایتان؟

و/ دڵ کوونی (Septal Deffect نە خۆشییەکی باوە لە منداڵان و بە زۆریش دەبینرێت، ئەوجا هەندەکییان یەکسەر لەگەل لە دایک بوونی منداڵەکە یەکسەر منداڵەکە دەمرێت یان منداڵەکە لە تەمەنی زووەوە نیشانەکانی لە سەر وە دیار دەکەوێت یان لەوانەیە منداڵەکە هیچ نیشانەیەکی نەبێت، وە هەر نەخۆشیش دیار نەکەوێت بەڵام لە تەمەنێکی درەنگ و جاری وا هەیە لە ناوەندی تەمەنی کە بۆ نەخۆشییەکیدی چووە یان بە هۆی لەخۆوە کردنی پشکنین یان لەوانەیە نەخۆشی دڵ کوونییەکە لەو تەمەنە نیشانە دروست بکات یان ئاڵۆزی و ماکی هەبێت و کەسەکە نیشانەکانی لەسەر دیار بکەوێت. دڵی ئادەمیزاد، کە لە ترۆمپایەکی گۆشتی دەچێت و لە دوو لا پێکدێت: لای ڕاست و لای چەپ پێکدێت. هەر لایەک لە دوو هۆدە پێکدێت: هۆدەیەکی بچکۆلە، کە پێیدەگووترێت: گوێچکەلە.

وە هۆدەیەکە گەورە، کە پێیدەووترێت: سکۆڵە. لای ڕاست و لای چەپ ناوبڕەکیان هەیە، وەکو بەربەستێک لێکیان جیا دەکاتەوە، کە پێیان دەووترێت: بەر بەستی دڵ (Septum). زۆر جار بە هۆی نەخۆشییەکی زگماکی دڵ یان لەخۆیەوە کوونێک لەو بەربەستە درووست دەبێت. ئەگەر کوونەکە لە نێوان دوو هۆدە بچکۆلەکان بوو، (واتە: هەر دوو گوێچکەلە)، ئەوا: دەووترێت کوونی کوونی مابەینی گوێچکەلەکان (ASD)، کەچی ئەگەر کوونەک لە نێوان هەر دوو هۆدە گەورەکان بوو (سکۆڵەکان)، دەووترێت: کوونی مابەینی یان کوونی نێوان سکۆڵەکان(VSD). دڵ کوونی جۆرێکە لە نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ، نەک لە کوردستان بەڵکو لە سەرانسەری جیهاندا ئامارێکی ووردی نەخۆشییە زگماکەکانی دڵ نییە، ئەمەش چونکە زۆربەیە ئەوانەی نەخۆشی زگماکی دڵیان هەیە هەر لە تەمەنی زووەوە دەمرن! وە هەندەکیشیان لەوانە هیچ نیشانەکیان نابێت بۆیە سەردانی پزیشک ناکەن هەتا زوو ببینرێنەوە و دەست نیشان بکرێن. مەزەندە دەکرێت، کە: لە هەر (١٠٠٠) منداڵی تازە لە دایک

ئالـووده دەبێت (وە بەتایبەت هێرۆین)، وە جگەرەکێشـان و خواردنـەوەی مەی (کە خۆشبەختانە لە نـاو کوردەواری ئـەو هـۆکارە نییـە! چونکـە لـە لای کـوردان ژنـان کەمتـر مـەی دەخۆنـەوە و جگەرەدەکێشـن). وە هـۆکارە بۆماوەییـەکان و نەخۆشـی کرۆمۆسـۆمەکان، وەکـو: نەخۆشـی کرۆمۆسـۆمەکان نەخۆشـی گێلـی مەنگۆلـی و نەخۆشی مل هێسـەیی (Turners Syndrome). ئەوجا لەوانەیە دڵ کوونیەکە تەنها بێت یان لەگەل دیاردەیتر بێت و لـە شێوەی دیـاردەی نەخۆشـی بێت، بـۆ نموونە: نەخۆشـی بەسـتەرە شـانەکان (Connective Tissue disease)، وەکو نەخۆشی مارفـان یـان ئـەو دیاردانـەی کۆئەندامی جوولـە وەکو دیـاردەی هۆڵـت ئۆرام.دەبێت ئـەوەش بزانیـن، کـە: ئـەو هۆکارانـە تەنیـا (٥٪)ی هۆکاری تووشبوون بـە نەخۆشییەکانی زگماکی دڵ یان دڵ کوونییـە! وە هەنـدەک هـۆکار و فاکتـەر هەیـە، کـە: ئەگـەری دەرکەوتنـی نەخۆشـی زگماکی دڵ و نەخۆشـی دڵ کوونـی زیـاد دەکـەن، لەوانـە: خێـزان (Family history) ئـەو خێزانانـەی کـە منداڵێکیـان نەخۆشـی دڵ کوونـی هەیـە یـان یـەک لـە باوانـی نەخۆشـی دڵ هەبێت، ئـەوا: چـار هەنـدە ئەگـەری بوونـی منداڵیـان دەبێـت کـە دڵـی کوون بێت بـەڵام هێشـتا ئـەو ئەگـەرە کەمـە و بـە ڕێژەی (١/٣٠)یـە! کـە ئەمـەش بـە بـەراوورد و بە گوێـرەی هەموو یاسـا بۆماوەییـەکان ڕێژەیەکـی کەمـە، وە هەروەهـا بوونـی نەخۆشـی زگماکیتـر بـەدەر لە نەخۆشـی زگماکی دڵ ئەگـەری تووشبوون بـە نەخۆشـی دڵ زیـاد دەکات. وە تەمەنـی دایـک، ئـەو منداڵانـەی لـەو دایکانـەوە دەبـن کـە تەمەنیـان لـە چل سـاڵ زیاترە ئەگـەری تـووش بوونیان بـە نەخۆشـی دڵ زۆرە. وە ئەگـەر دایـک نەخۆشـی شـەکرەی هەبێـت یـان تێکچوونـی شـەکرەی هەبێـت. جگـەرە کێشـان، وە بەتایبـەت کوونـی نێوان سـکۆڵەکانی دڵ لـەو منداڵانـە زۆر دەبێـت کـە لـە کاتـی سـێ مانگـی یەکەمـی دووگیانـی جگـەرە دەکێشـن. وە ئـەو منداڵانـەی کـە جمکـە (دووانـەن)، لەوانەیـە: سـێ هەنـدە ئەگـەری تووشبوونیان بـە نەخۆشـی دڵ کوونـی دەبێت. سـەبارەت بـە پرسـیارەکەی بەڕێزتـان، کـە: منداڵێکتـان بـووە نەخۆشـی دڵ کوونـی هەبـووە و ئێسـتا ئەگـەر منداڵتـان ببێت، ئایـا دڵـی کـوون دەبێت؟ بە هیچ شـێوەیەک هیچ پزیشـکێک ناتوانێـت وەرامێکـی سـەد لـە سـەدت بداتـەوە! چونکـە ئـەوە لـە زانسـتی خـودای گەورەیـە بـەڵام بـە گوێـرەی هەمـوو پێوەرەکان ئەگـەری بوونـی منـداڵ بۆتـۆ و خێزانـت هـەر وەک خانەوادەیەکیتـرە کـە هیـچ منداڵیـان نەبـوو بێت. وە بەتایبـەت کـە خێزانـت تەمەنـی گچکەیـە و تەمەنـی زۆر نییـە! بۆیـە: بـێ دوو دڵـی هانـی خێزانـت بـدە کـە زگـی خـۆی بـکات و ئـەوەی بـۆ ڕوون بکـەوە کـە هیـچ مەترسـی بوونـی منداڵـی دڵ کوونـی نییـە. بۆیـە: بە هەمـوو پێـوەرەکان ئێـوە لـە بوونـی منداڵی کە نەخۆشی



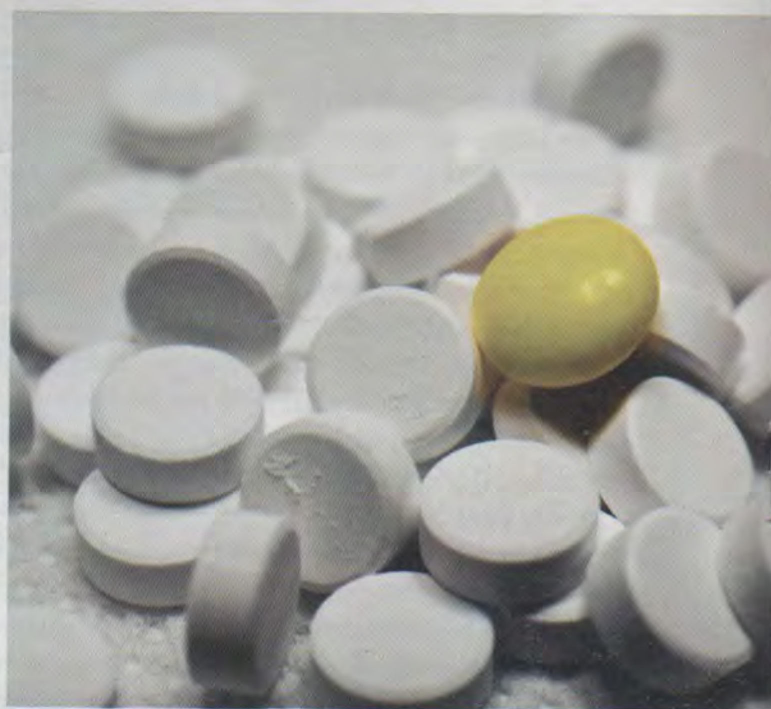
بـوو، (٨) منـداڵ تووشـی نەخۆشـییە زگماکییەکانـی دڵ دەبـن. دڵ لـە کاتـی منـداڵ لـە نـاو زگـی دایکییەتـی لـە حەفتـەی دوازدەوە لـە نـاو زگـی دایکـی تـەواو دەبێـت و هەمـوو کوونـەکان جگـە لـە ئـەو موولوولـە خوێنـەی کـە خۆراکـی کۆرپەکـە دابیـن دەکات، دەنـا هەموویـان قەپـات دەبـن. هـەر بۆیـە، دڵ کوونـی بـە هـۆی هـەر هۆکارێکـەوە بێـت، دەبێـت پێـش ئـەو ماوەیـە کاری خـۆی بـکات و هۆکارەکـە هەبێت. هۆکاری تووشبوونیش بە نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ چاندانێکن، لەوانـە: تووشبوونی دایک لـە کاتـی دووگیانییەکـەی بە نەخۆشـی، وەکو: نەخۆشـی درکـە (Rubella) لـە یەکـەم سـێ مانگـی دووگیانـی، وە بەکارهێنانـی دەرمـان لـە کاتـی دووگیانـی و بەبـێ ڕاوێژی پزیشـک، وەکـو: دەرمانەکانـی (phnyroin) و دەرمانـی (Thalidomide) و دەرمانـی هۆرمۆنـە سـتیرۆیدییەکان (steroid hormones)و ئـەو ماددانـەی مـرۆڤ پێیانـەوە

زگماکی دڵی هەبێت بە دوورن، وە دەتوانن منداڵتان ببێت.

پ٢/ کاروان جەمال، سۆران، تەمەن (٤٠) ساڵ: نەخۆشی زەختم هەیە، ئەو ڕۆژە زەختی خۆم گرت، دەڵێن: زەختت دوو دەرەجە لە سەرێیە. ئایا زەختی سەری یان خواریٚ مەترسی دارە، وە ئایا چ بکەم هەتا زەختەکەم باش بێت، وە چۆن ڕزگارم دەبێت لەو زەختە؟

و/ نەخۆشی زەخت یان نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن یەکێکە لە نەخۆشییە زۆر باوەکان، وە مەزەندە دەکرێت لە کاتی ئێستادا ڕێژەی تووشبووان لە ناو گەلانی عێراق یەک لە هەر دوو کەس بێت، چونکە هەتا ئێستا ئامارێک وورد نییە دەربارەی ڕێژەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (زەخت) بەڵام لە دوا ئامار کە لە ساڵی (٢٠٠٦ز) بوو، دەریخست کە (٤٤.٤٪)ی گەلانی عێراق نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە. نەخۆشی فشاری خوێن لە سەرانسەری جیهاندا ڕوو لە زیاد بوونە، وە لە هەموو تەمەنەکان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن هەیە و دەبینرێت. وە مرۆڤ هەر تەمەنی گەیشت بە بیست ساڵ دەبێت جارێک فشاری خوێنی خۆی بپیوێت، هەر چی لە وولاتانی ڕۆژئاوایە، ئەوا: لەویٚ لە تەمەنی سیٚ ساڵییەوە هەمووان پشکنینی پێوانی فشاری خوێنیان بۆ دەکرێت. لەبەر ئەوەی دیاری کردنی ئەوەی کە کەسێک تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بووە بە پیوان دەکرێت، واتە: بە قیاس کردنی فشاری خوێن لە بازووی کەسەکەوە، بۆیە: ئەوە نییە کە بگووترێت فشاری خوێن دەرەجەک یان دوو دەرەجە بەرز بوویتەوە! بەڵکو دەبێت دوای پێوانی فشاری خوێن، بووترێت: نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت هەیە یان نییە، وە ئەوەش نابێت بە یەک جار بێت مەگەر ئەوە نەبێت فشاری خوێنەکە زۆر بەرز ببێتەوە یان ماک و ئاڵۆزییەکی فشاری خوێنەکە دەگەل بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە لە سەر کەسەکە دیار کەوت بێت. دەنا ئەگەر کەسێک سەردانی پزیشک یان دامەزراوە تەندروستییەکانی کرد و فشاری خوێنی بەرز بوو، ئامۆژگاری نەخۆشەکە دەکرێت کە لە لایەنی کەم بخرێتە ژێر چاودێری و حەفتەی دوو جار فشاری خوێنی خۆی بگرێت و بینووسێت، هەتا: دواتر پزیشک بە هۆی ئەو تۆمار کردنە بڕیار لە سەر ئەوە بدات، کە: ئایا کەسەکە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە یان نییەتی. لەبەر ئەوەی دیاری کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە پێوان کردنە، بۆیە: ئەگەر ئەو کەسەی کە فشاری خوێنەکە دەگرێت هەڵە بکات یان نائارام بێت یان ئەگەر ئامێری پێوانی فشاری خوێن ناتەواوی و نارێکی تێدا بێت، ئەوا: پێوانی فشاری خوێنەکە دیسان هەڵەی دەکەویتیٚ. ئەو کەسەی کە فشاری خوینی دەگیرێت، دەبێت لە کاتی وەرگرتنی فشاری خوێنەکەی کەسەکە تەواو ئارام بێت و تەنگاوی و تەنگەتاوی نەبێت و زۆر بە ئارامی دانیشت بێت، وە هەروەها لە تووڕەبوون و شلەژانی دەروونی بە دوور بێت و پێش نیو سەعات هیچ چایە و قاوەی نەخوارد بێتەوە، وە هیچ قەترەو لە چێو و لووتی نەکرد بێت، وە پێش دوو سەعات خواردنی نەخوارد بێت، وە لە کاتی گرتنی فشاری خوێنەکەی بە ئارامی دابنیشێت و قۆڵ و باسکی هەڵ بکات و هیچ جل و بەرگێکی نەکاتە تۆپەڵ لە سەر قۆلی! وە کە پزیشک فشاری خوێن دەگرێت، هەر لایەک هەڵبژێرێت دەبێت بەڵام لەبەر ئەوەی زۆربەی خەڵکی ڕاستانن بۆیە هەموو کات پزیشک لەبەر ئەوەی چاک دەخێویٚتیٚ سەرەتا فشاری خوێن لە لای چەپ وەردەگرێت، وە ئەگەر ئەو فشاری خوێنە تەواو و ڕاست دەرچوو، وە هیچ زیادی نەخوێندەوە، ئەوا: تەنیا وەرگرتنی ئەو فشاری خوێنە بەسە! بەڵام ئەگەر إشاری خوێنەکە لەو قۆڵە زۆری خیندەوە، ئەوا: دەبێت پزیشکەکە فشاری خوێن لە قۆڵەکەیتریش وەربگرێت. دوای ئەوەی کە زانرا، کە: کەسەکە فشاری خوێنی بەرزە، واتە: بڕیار درا کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، ئەو کات لە هۆکارە مەترسیدارەکان و بوونی ماک و ئاڵۆزی و بەرزی فشاری خوێنەکە لە چ ئاستیکە دەرمانەکان بە گوێرەی ڕێنماییەکنی کۆمەڵەی فشاری خوێنی بەریتانی بە گوێرەی تەمەن و پلەی فشاری خوێنەکە هەڵدەبژیردرێت. وە ئەوە نییە بگووترێت، لەوانەیە یان ڕەنگە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت هەبێت بەڵکو وەرام بە بەڵیٚ یان نەخێر دەبێت، واتە: بەڵی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت هەیە یان نەخێر نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت نییە! کە دوای ئەوەی کەتەواو سەلمێنرا کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت هەیە، وە هۆکارە مەترسیدارەکان زانرا، وە دەگەل ماک و ئاڵۆزییەکان





دەرکەوتووە یان دەرنەکەوتووە، ئەو کات بە گوێرەی ڕێنماییەکانی کۆمەڵەی فشاری خوێنی بەریتانی هەر کەسە و ئەو دەرمانەی بۆ هەڵدەبژێردرێت کە بۆی دەگوونجێت. وە لە هەموو قۆناغەکانی چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە پارێزی لەو خۆراکانە بکات کە چەور و سووێرن، وە ئەگەر کێشی لەشی زیاد بوو یان زۆر بوو! ئەوا: هەوڵی خۆ لاواز کردن بدات، وە لەگەل پارێزی و خۆ لاواز کردن بە هیچ شێوەیەک دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی لێنەبڕێت یان لەخۆوە ڕای نەگرێت چونکە کە چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەکرێت بۆ ئەوە نییە کە نیشانە لا بچێت یان نەخۆشەکە ئاریشەیەکی دیاری کراوی هەبێت و نەمێنێت. لە چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، مەبەست ئەوەیە: کە بە هیچ شێوەیەک فشاری خوێن دەست نەوەشێنێت و مەترسی دروست نەکات. نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە خۆیدا هیچ نیشانەیەک دروست ناکات بەڵکو مەترسییەکەی لەو ماک و ئاڵۆزییانەیە کە بە هۆی بوونیە فشاری خوێنەکەوە دروست دەبێت. سەبارەت بەوەی بەڕێزتان، پێویستە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی هەناو و دڵ بکەیت و ئەو بڕیار بدات کە ئایا نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت هەیە یان نییەتت؟! وە ئەگەر بڕیاریدا کە بەڕێزتان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت هەر ئەو بە گوێرەی ڕێنماییەکان باشتری دەرمانت بۆ هەڵبژێرێت، وە هەر ئەو بە دوا داچوونت بۆ بکات. وە دوای ئەوەی کە دەرمانت وەر گرت، وە ڕێنماییەکانت جێبەجێ کرد، لەمەودوا: هەر سێ مانگ جارێک سەردانی هەمان پزیشکی پسپۆڕی هەناو و دڵ بکە، وە قەت لەخۆوە دەرمانی چارەسەر کردنت مەگۆڕە یان لەخۆوە دەمانت ڕانەگریت. دوای ئەوەی کە کەسە نەخۆشەکە دەرمانەکانانی بە ڕێک و پیکی بەکار هێنا و سێ مانگ جارێک سەردانی پزیشکی پسپۆڕی هەناو و دڵی کرد، ئەو کات: ئامۆژگاری دەکرێت کە ساڵانە هەندێک پشکنینی خوێن بۆ خۆی بکات کە دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕی خۆی بێت. هەموو کات، چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن زەحمەتە چونکە نەخۆشییەکە هیچ نیشانەیەک دروست ناکات، بۆیە: نەخۆشەکە هەتا دەسەلمێنێت کە دەرمان وەربگرێت، زۆری دەوێت. وە تەنانەت لە وولاتە پێشکەوتووەکان ئەوانەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، تەنیا (٢٥٪)ی نەخۆشەکان دۆزراونەتەوە، وە لەو (٢٥٪)ی کە دۆزراونەتەوە تەنیا (٢٥٪)یان بە ڕێکت چارەسەر وەردەگرن، وە لەو ڕێژەیەش تەنیا (٢٥٪)یان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکەیان تەواو کۆنتڕۆڵ کراوە. هەرچی سەبارەت بەوەیە، کە: ئایا بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی سەرەوە یان خوارەوە مەترسی هەیە؟ ئەوا: هەردوو بڕ ئەگەر بەرز بوون مەترسی دروست دەکەن بەڵام ئەو کەسانەی کە فشاری خوێنی سەرەوەیان زیادە، وە بەتایبەت لەو کەسانەی کە بەناو ساڵ کەوتوون ڕێژەی فشاری خوێنی سەرەوە مەترسیدارترە بەوەی کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەپرەی دڵ زیاد دەکات، هەر بۆیە: دەبێت پزیشک هەوڵی بۆ تەواو کۆنتڕۆڵ کردنی فشاری خوێنەکە بدات. هەرچی فشاری خوێنی خوارەوەیە، ئەوا: ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات، وە بەتایبەت لە تەمەنی زوو و لە ناوەندی تەمەن، هەر بۆیە: پێویست دەکات کە پزیشک هەر دوو فشاری خوێن سەرەوە و خوارەوە کۆنتڕۆڵ بکات. وە هەروەها لەگەل دەست پێکردنی دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، دەبێت هەموو کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانە بۆ نەخۆشەکە ڕوون بکرێتەوە، وە نەخۆشەکە هەموویان بزانێت. زۆر لە نەخۆشەکان کە دەرمان و چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن ڕادەگرن بە هۆی ئەو کاردانەوە لاوەکییانە دەبێت یان کەسەکە کاردانەوە لاوەکییەکەی دەرمانەکەی لە سەر دیار دەکەوێت بەڵام نازانێت کە بە هۆی بە کار هێنانی ئەو دەرمانەوەیە، بۆیە: دەچێت دەرمانیتر دەخوات بۆ لابردنی ئەو کاردانەوە لاوەکییە بەڵام چارەسەری کاردانەوە لاوەکییەکە بە گۆڕینی دەرمانی چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەبێت، وە هەرچی چارەسەر وەر بگرێت، مادام دەرمانەکە بەکار دەهێنێت نیشانەکانی هەر دەمینێت. وە ئەو دەرمانەی کە بۆ لابردنی نیشانەی کاردانەوە لاوەکییەکە بەکار

دێت، زۆر جار بە خۆی دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن. هەر بۆیە، ئەگەر نەخۆشە زانیاری دەربارەی کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکە هەبوو، ئەوا: هەر بە دەرکەوتنی نیشانەکانی کاردانەوە لاوەکییەکە ناچێت دەرمانی زیاتریتر بەکار بهێنێت بەڵکو دەچێت دووبارە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆی دەکاتەوە هەتا دەرمانی چارەسەر کردنەکەی بۆی بە جۆرێکیتر بگۆڕێت.

پ ٣/ جەسام، تەمەن (٢٨) ساڵ، کاسبک موسڵ: ماوەیەکە سکم ئازاری زۆری دەبێت، وە ماوەیەک سکچوونم دەبێت و ماوەیەک قەبز دەبم. هەموو کات برسیمە بەڵام ئیشتیهای خواردنم نییە! سکم قووڕە قووڕ زۆر دەکات، بە جۆرێک کە وا دەزانم ئەوەی لە تەنیشتمەوە دانیشتووە هەست بە دەنگ و قووڕە قووڕی زگم دەکات. سەردانی چەند دکتۆرێکم کردووە، دەڵێن: نەخۆشی قۆڵۆنت هەیە. وە چەند چارەسەرییان داوەتە من بەڵام هیچیان چارەسەری بنبڕ نەبووە بەڵکو ماوەیەک نیشانەکانم نەماوە و دواتر هاتۆتەوە. ئایا نەخۆشی قۆلۆن مەترسی هەیە؟ وە ئایا چارەسەری نەخۆشی قۆلۆن چییە؟

و/ نەخۆشی قۆلۆن نەخۆشی نییە، وە هۆکارێکی دیاریکراوی نییە! باشترین چارەسەر ئەوەیە، کە: کەسەکە بزانێت نەخۆشییەکی مەترسیدار نییە و هیچ مەترسییەکی نییە، وە بە هیچ شێوەیەک بۆ نەخۆشی خراپ ناگۆڕێت تەنیا یەوە نەبێت کە نیشانەکان نەخۆشەکە هەراسان دەکات، وە وادەکات نەخۆشەکە خۆ بخواتەوە. دەنا، نەخۆشی قۆلۆن زۆربەی کات بە هۆی پشێوی دەروونی و خراپی باری دارایی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و بوونی نەخۆشی و خراپی تەندروستی و ترسان لە نەخۆشی لە سەر مرۆڤەکان دەر دەکەوێت، وە هەموو کات هیچ نیشانەیەکی مەترسیداری نییە. لە وولاتێکی وەکو بەریتانیا لە (١١٪)ی دانیشتووان ئەو نەخۆشییە دەبینرێت، وە ئافرەتان چار هێندەی پیاوان تووشی یەو نەخۆشییە دەبن. وە لە جیهاندا لە (٢٠٪-٩٪)ی دانیشتووانی جیهان ئەم نەخۆشییەیان هەیە، وە لە کوردستان ئامارێکی ئەوتۆ دەربارەی ئەو نەخۆشییە نییە بەڵێم ڕێژەیەکی بەرچاو لە خەڵکی، وە بە تایبەت لە گەنجان ئەو نەخۆشییەیان هەیە. سەبارەت بە پرسیاری جەنابتان، ئەوا: کە نەخۆشی قۆلۆنت هەیە، وە هەموو چارەسەرت وەرگرتییە دەبووایە پزیشک هەموو ئەوەت بۆ ڕوون بکاتەوە کە ئەو چارەسەرییەت کە دەتدەنێ تەنیا بۆ ئەوەیە نیشانەکان لا ببات، هەر بۆیە چارەسەرییەکەی کە بەڕێزتان وەرتان گرتووە بۆ ئەوە بووە. هەرچی سەبارەت بە چێرەسەر کردنی نەخۆشی قۆلۆنە، ئەوا: چارەسەر بەم شێوەیە:

هەموو کات ئەو کەسەی نەخۆشی قۆلۆنی هەبێت چەند پرسیارێکی لا دروست دەبێت، کە هەموو کات بە دوای وەرامەکانیان دادەگەڕێت، لەوانە: چ خواردنێک بخوات، کە نزیکەی (٦٠٪)ی نەخۆشەکان هەموو کات ئەو پرسیارەیان هەیە. هەرچەند خواردن خۆراک لە زۆربەی نەخۆشەکان دەورێکی وایان نییە بەڵام لە (٢٠٪) ی نەخۆشەکان بە خۆ دوور گرتن لە هەندێک جۆری نەخۆشەکان نیشانەکانیان کەم دەکات، هەر بۆیە بەو



جۆرە نەخۆشانە دەووترێت کە خۆ لە بەرووبوومەکانی گەنم، وەکو: ساوار و گەنمەکووتا و قەلە خەرمان ...هتد، وە بە هەندێک لە بەروبوومی شیر خۆ بپارێزە، هەشە بە زۆر خواردنەوەی ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە ماددەی کافایینیان تێدایە کەمتر دەبێتەوە یان هەیە بە شیرینکەرەکان (sweeteners). زۆر نەخۆشەکان پرسیاری ئەوەیان بە بیری دادێت، بۆ تووشی نەخۆشی قۆلۆن بووە کە (٥٥٪)ی نەخۆشەکان ئەو پرسیارە دەکەن. نەخۆشیش هەیە داوای ئەوە دەکات چ دەرمانێک باشترین دەرمانە، هەتا نیشانەکانی نەمێنێت (٥٨٪)ی نەخۆشەکان. وە نزیکەی (٥٦٪)ی نەخۆشەکان پرسیاری ئەوە دەکەن چۆن خۆیان لەگەل ڕابهێنن. وە ئایا باری دەروونی و هۆکارە دەروونییەکان پەیوەندیان بە نەخۆشی قۆلۆنەوە هەیە.

• هەنگاوەکانی چارەسەر کردن: یەکەم هەنگاو لە چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییە ببریتییە لە دڵنیا کردنەوەی نەخۆشەکە، کە نەخۆشییەکەی هیچ نییە و بە هەند هەڵناگیرێت. زۆربەی کات ئەو نەخۆشانە بیری ئەوەیان بۆ دێت: دەبێت نەخۆشی خراپ یان شێرپەنجەیان نەبێت؟ کە ئەمە هۆکار دەبێت بۆ ڕاڕا بوون و دەرکەتنی نیشانەکانی قەلەقی لە سەر نەخۆشەکە، لەدوا جار خراتر بوونی نیشانەکانی نەخۆشی قۆلۆن. بۆیە چارەسەر بەو هەنگاوانەیە:

١. دڵنیا کردنەوە: کە نیشانەکان چ نین و ئەگەر لە نەخۆشییەکەی خۆی بگات کە هۆکاری مەترسیداری نییە، لەوانەیە هیچ نیشانەی نەمێنێت.

٢. ئەگەر نیشانەکان هەر ماوە، ئەو کات نەخۆشەکان دەکرێن بە سێ جۆرەوە بە گوێرەی نیشانەکان، لەوانە:

أ. ئەو نەخۆشانەی کە نیشانە باوەکانیان بریتییە لە زگچوون: سەرەتا ئامۆژگاری دەکرێن کە خۆ لە خواردنی ئەو خۆراکانە بپارێزێت کە سلیلۆزی زۆرە یان خۆ لە خواردنی لوقم و شیرینی دوور بگرێت. ئەگەر نیشانەکان هەر ماونەوە، ئەو کات: دەرمانی نەهێشتنی زگچوون دەدرێت، وە ئەگەر نیشانەکان هەر ماونەوە ئەو کات دەرمانی هێور کەرەوە دەدرێت.

ب. ئەو کەسانەی نیشانەی سەرەکییان نارەوانی (قەبزی) یە: ئامۆژگاری دەکرێن ئەو خواردنانە بخۆن کە یارمەتی دەرچوونی زگیان دەدەن، بەتایبەتی ئەو خواردنانەی کە سلیلۆز (فایبەر)یان زۆر تێدایە. ئەگەر هەر نیشانەکان لانەچوون، ئەو کات دەرمانی کە ڕەوانی زیاد دەکەن و نارەوانی ناهێڵێت دەدرێت بە نەخۆشەکە.

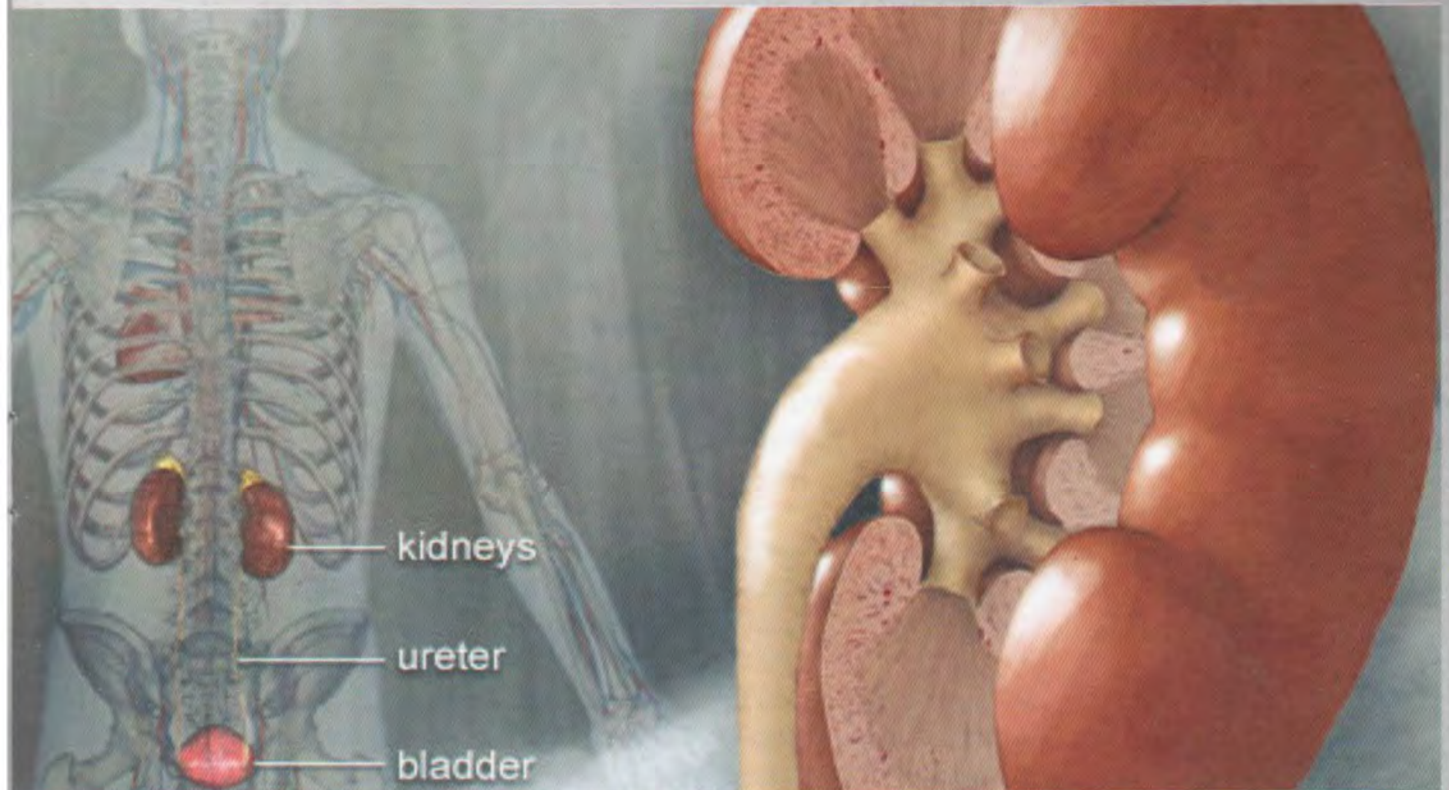
ت. ئەو نەخۆشانەی کە نیشانەی باوویان بریتیە لە زگ ئێشان و زگ بەلبوون: ئەو دەرمانانە دەدرێت بە نەخۆش کە ئازار شکێنە بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کە دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی لووسە ماسولکەکانی ڕیخەڵۆک. ئەگەر هەر نیشانەکان لا نەچوون، دەرمانی هێور کەرەوە دەدرێت

٣. زۆربەی نەخۆشەکان نیشانەکانیان دێت و دەڕوات، بۆ ماوەیەک لەوانەیە نیشانەکان بزر بێت و جارێکیتر بگەڕێتەوە. بەتایبەتی کە کەسەکە تووشی ئاریشەیەکی کۆمەڵایەتی یان پشێوویەک (Stress) یان نەمانی کار یان تێکچوونی باری کۆمەڵایەتی و ئاریشەی کۆمەڵایەتی دەبن، دووبارە نیشانەکان دێنەوە و بە هەمان شێواز دووبارە چارەسەر دەکرێنەوە.



پ ٤/ صلاح حەسەن، تەمەن (٣٨) ساڵ، کەرکوک: نەخۆشی قورحەم هەیە، ماوەی یەک ساڵە دەرمان و چارەسەری دەخۆم هیچ نیشانەیەکی چاکبوونەوە لە سەرم دیار نەکەوتووە و هەر وەک خۆمم، وە هەموو ڕۆژ کەپسوولێکی (ئۆمیپرازۆل) دەخۆم بەڵام هیچ سوودی نییە. ئایا چی بکەم باشە؟ وە ئایا دەرمانی باشتر لەوە هەیە؟ ماوەی دوو ساڵە ئەو قورحەیە زۆر بێزاری کردووم و سەرەتا جگەرەم دەکێشا، ووتیان: خەتای جگەرەیە! ئەویشم تەرک کردووە بەڵام هەر نەخۆشییەکەم ماوە. تکایە، ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ دەست خۆش بۆ ئەوەی کە بەڕێزتان جگەرەتان تەرک داوە، جگەر دوژمنی مرۆڤە! تۆ یەکەی هەنگاوت ناوە بۆ زاڵ بوون بە سەر ئەو دووژمنەت. بەڕێز: بە هیچ شێوەیەک چارەسەری نەخۆشی برینی گەدە و دوازدە گرێ (قرحە المعدە و قرحە الاپنی عشری) بەو شێوەیە ناکرێت! ئێمەی پزیشکان کە کەسێک دەبینین کە گومانی نەخۆشی برینی گەدە و دوازدە گرێی لێ بکەین دەینێرین بۆ پشکنینی ناوبینی گەدە و دوازدە گرێ (نازوور)، وە ئەگەر بەو پشکنینیە زانرا، کە: نەخۆشە دوازدە گرێ یان گەدەی برینی هەیە، ئەوا: بۆ ماوەی دە ڕۆژ بۆ چاردە ڕۆژ سێ دەرمان بە یەکەوە دەدرێت بە نەخۆشەکە، دواتر: بۆ ماوەی شەش تا هەشت حەفتە نەخۆشەکە دەرمان وەردەگرێت، ئەمەش تەواو و بڕاوە. خۆ ئەگەر نەخۆشەکە، بەو کۆرسە



چاک نەبووەوە، ئەوا: هەمان کۆڕس بۆی دووبارە دەکرێتەوە، وە وەکو پێشتر بۆ ماوەی شەش تا هەشت حەفتە. وە ئەگەر دوای ئەو ماوەیەش هەر چاک نەبووەوە، ئەوا: پزیشکەکە بۆ ماوەی دوو حەفتە چار دەرمان دەدات بە نەخۆشەکە، دواتر: یەک دەرمان بۆ ماوەی هەشت حەفتە. خۆ ئەگەر، نەخۆشەکە دوای ئەمەش هەر چاک نەبووەوە، یەوا: پزیشکەکە نابێت هیچ دەرمانێک بدات بەڵکو دەبێت هەڵوەستەیەک بکات و هۆکاری چاک نەبوونەوەکە بزانرێت. بۆیە: پێوویست دەکات، کە: دووبارە پزیشکێکی پسپۆڕ بەرێزتان ببینێتەوە و ئەگەر پێوویستی کرد ناو بینی گەدەت بۆ بکات، وە بە گوێرەی دەرئەنجامەکەی چارەسەر و دەرمان بە بەرێزتان بدات. لەوانەیە، نەخۆشی برینت هەبوو بێت و کاتی کە دەرمانەکانت خواردووە چاک بوویتەوە بەڵام هەنووکە دووبارە بۆت هات بێتەوە یان لەوانەیە نەخۆشییەکی دیت هەبێت بەڵام چارەسەری برینی گەدە و دوازدە گرێت درا بیتێ!

بە هەر حاڵ بە هیچ جۆرێک چارەسەری بۆ هەتا هەتایێ نییە، بۆیە: پێویست دەکات سەرەتا لە دیاری کردنی نەخۆشییەکەت دڵنیا بین، ئەو کات چارەسەری ئاسان دەکەوێت.

پ ٥/ ئاواز، تەمەن (٢٠) ساڵ، مامۆستا، چۆمان: نەخۆشی ئیلتیهابی گورچیلەم هەیە، ماوەیەکی زۆرە کە ئەو ئیلتیهابەم هەیە. زۆر چارەسەریم بۆی بەکار هێناوە، وە بە هیچ شێوەیەک سوودی نەبووە؟! هەموو جار کە فەحس دەکەم، دکتۆر دەڵێت، کە: ڕەملت هەیە. وە زۆربەی دەرمانەکانی ئیلتیهابی گورچیلەم خواردییە، بە جۆرێک ناوی هەموویان دەزانم. ئێستا لە بەکار هێنانی دەرمان بێزار بوومە، نازانم هۆکاری چییە، کە: بەو ژمارەیە و ئەوەندە جارە تووشی نەخۆشی ئیلتیهابی گورچیلە دەبم. ئایا چارەسەرێکی بنبڕ بۆ ئیکتیهابی گورچیلە هەیە؟ وە چۆن چارەسەر دەکرێت؟

و/ پرسیارێکی زۆر جوانت کردووە و ووروژاندووە! نەخۆشییەک کە ناوی هەوکردنی گورچیلە یان ئیلتیهابی گورچیلە لە ناو زاراوەی پزیشکی وجودی نییە، بەڵام لە زمانی میللی زۆر جار و لەناو خەڵک گوێ بیست دەبین، کە: یەک قسە دەکات و دەڵێت: نەخۆشی کلیەم هەیە یان ئیلتیهابی کلیەم هەیە. بەو مەبەستەی کە گورچیلە و ڕشتەی میزەڕی تووشی هەوکردن بووە. لە سەرەتا نەمان زانی، کە: کە جەنابت کچیت یان ژن؟! چونکە کچ بە درێژایی ژیانی نابێت یەک جار تووشی هەوکردنی گورچیلە ببێت، وە ئەگەر زانرا کە: کچێک تووشی هەوکردنی گورچیلە بووە، دەبێت لە هۆکارەکەی بکۆڵدرێتەوە. وە کە هۆکارەکەی دۆزراوە، دوای ئەوە چارەسەری بدرێت، هەتا نەخۆشییەکەی تەواو چاک دەبێتەوە، وە هیچیتر تووشی هەوکردنی گورچیلە کە بە زمانی خۆی وا تێدەگات نابێتەوە، وە ژن بە درێژایی ژیانی نابێت لە دوو جار زیاتر تووشی هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆ بێت، وە ئەگەر جاری یەکەمیش بوو دەبێت هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە بەڵام

ئەگەر دەرمانی وەرگرت، دەکرێت بەڵام ئەگەر جاری دووەم تووشی هاتەوە بە هیچ شێوەیەک نابێت لە خۆڕا و بەبێ دۆزینەوە هۆکارەکەی دەرمان وەربگرێت، بەڵکو هەر دەبێت بزانرێت سەبەب چییە دووبارە تووشی بووەتەوە، ئەو کات: چارەسەری بدرێتێ. ئیلتیهابی گورچیلە یان ئیلتیهابی کلیە، دەستەواژەیەکە زۆر لە نەو زمانی میللی و لە خەڵکی گوێ بیست دەبین، مەبەست لێی: هەوکردنی کۆئەندامی میزەڕۆیە. وە کۆئەندامی دەردان و میزەڕۆ چەندەها ئەندام لەخۆ دەگرێت، لەوانە: گورچیلەکان (ئەوانیش، دوو بەشیان هەیە: حەوز و کرۆک)، بۆڕییەکانی میز، میزڵدان، دەرچەی میز، دەگەل ئەو ئەندامانەی کە پاشکۆی کۆئەندامی میزن!

هەر بۆیە، کە: دەگووترێت هەوکردن یان ئیلتیهابی گورچیلەت هەیە دەبێت بزانرێت کامە بەشی کۆئەندامی میز یان کۆئەندامی گورچیلە تووشی هەو کردن بووە. بەگوێرەی ئەو بەشەی تووشی هەوکردن بووە، چارەسەی دەگۆڕێت، بۆ نموونە: ئەگەر حەوزی گورچیلە تووشێ هەوکردن بوو بێت، ئەوا: نەخۆشەکە دەبێت چاردە ڕۆژ دەرمانی چارەسەری وەربگرێت بەڵام ئەگەر میزڵدان تووشی هەوکردن بوو بێت، ئەوا: نەخۆشەکە بۆ ماوەی سێ ڕۆژ دەرمان وەردەگرێت، کەچی ئەگەر دەرچەی میز تووشی هەوکردن بوو بێت، ئەو: تەنیا وەرگرتنی یەک جەم لە دەرمانی دژ زیندەگی بەسە بۆ چێرەسەری. زۆر جار لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان، هانی ئەو بەکتریانە دەدات کە لە ناو لەشی مرۆڤەکە دەژین گەشە بکەن و کەسەکە تووشی نەخۆشی بکەن، هەر بۆیە دوور نییە کە بەڕێزتان لەخۆوە هەموو جۆرە دەرمانێک بەکار دەهێنن، ئەوە وای کرد بێت کە زوو زوو هەوکردنت بۆ دروست بێتەوە. وە زۆر جار لە هەمان کاتدا گوێ بیستی بوونی ڕەمڵ لە میزدا دەبین، ئەوە هیچ سەرچاوەیەکی زانستی نییە و هەتا ماناشی نییە! مرۆڤ کە میز دەکات ئاساییە لە ڕێگای میزەوە کە بە کۆئەندامی دەردان ناوی دەر کردووە زۆر پاشماوە فرێ دەداتە دەرەوە، هەر بۆیە: ئاساییە کە ڕووکەشانەکان لە میزدا ببینرێن. بەڕێزتان پێویست دەکات، کە: جارێکیتر سەردانی یەک لە پزیشکە بەڕێزەکانی تایبەتمەندی میزەڕۆ لە سۆران بکەیت، کە هەتا بەگوێرەی ڕێنماییەکان بەدوا داچوون بۆ حالەتەکەت بکات و لە هۆکارەکەی بکۆڵێتەوە کە سەبەب و هۆکاری تووشبوونەکەی دۆزییەوە ئەو کات چارەسەر ئاسان دەکەوێت. نەکەی لەمەودوا چارەسەری لەخۆوە بە بیانووی ئەوەی کە نەخۆشی ئیلتیهاب یان هەوکردنی گورچیلەت هەیە بخۆیت.

پ٦/ کامەران، تەمەن (١٩) ساڵ خوێندکاری پەیمانگا: ئیش و فرمانەکانی گورچیلەکان لە ناو لەشی مرۆ چیین؟ ئایا مرۆڤ دەتونێت بە یەک گورچیلە بژیت؟

و/ هەموو مرۆڤێک کە جووتەک گورچیلە هەیە، هەر یەکەو لە ناو زگ لە تەنکێشەکەوە، گورچیلە لای ڕاست و گورچیلە لای چەپ کە بەشێکی گرنگی کۆئەندامێکی لەش پێکدێنێت کە کۆئەندامی دەردانە. لەشی مرۆڤ لە کۆبوونەوەی چەند کۆمەڵە کۆئەندمێک پێکدێت، وە هە کۆئەندامێک لە کۆبوونەوەی چەند ئەندامێک پێکدێت، هەر بۆیە: کۆئەندامی دەردان کۆئەندامێکی گرنگی لەشە و گورچیلەش بەشێکی گرنگی کۆئەندامی دەردانە. گورچیلەکان زۆر کار و فرمانی گرنگ بە ئەنجام دەگەیەنن، لەوانە: لە شێوەی فلتەرێک وایە، کە: هەموو مادده ژەهراوییەکانی ناو لەش و پاشماوەکان دەکاتە دەرەوە بە شێوەیەک کە لە خوێنیان جیا دەکاتەوە، وە خوێن بە خاوێنی دەچێتەوە ناو سووڕی خوێن. ئەو ژەهر و مادده خراپانەی کە دەپاڵێورێن، دەگەل میز دەکرێنە دەرەوە. گورچیلەکان ڕۆڵێکی زۆر گرنگیان هەیە لە کۆنترۆڵ کردنی فشاری خوێن (زەخت)، بەوەی: کە هاوسەنگی ناو لەش ڕادەگرێت لە ڕێگای کردنە دەرەوەی ئاوی زیادەی ناو لەش لە میزدا، وە هەروەها بە دەردانی چەند هۆڕمۆنێک کە ڕۆڵیان هەیە لە کۆنترۆڵ کردنی فشاری خوێن. بەمەش بە بەردەوامی فشاری خوێنی مرۆڤ لە ئاستێکی ئاساییدا دەبێت، وە هەر نەخۆشییەک یان تێکچوونێک لە فرمانەکانی گورچیلە ڕوو بدات، ئەوا: یەک لە نیشانەکانی بریتی دەبێت لە بەرز بوونەوەی فشاری خوێن چونکە ئەو میکانیزمەی کە لەش بە هۆیەوە فشاری خوێن بەر زەفت دەکات تێکدەچێت، بەمەش فرمانی گورچیلە تێکدەچیت هەر بۆیە فشاری خوێن بەرز دەبێتەوە. گورچیلەکان کارێکی زۆر گرنگیتریان هەیە، بەوەی: کە دەبنە هۆی دەردانی جۆرە هۆڕمۆنێک کە بە هۆڕمۆنی (ئیرسرۆپۆیتین) ناو دەبرێت، کە: دەبێتە هۆی هاندانی مۆخی ئێسک لە دروست کردنی خوێن و خڕۆکە سۆرەکانی خوێن. ئەو فرمانەی گورچیلەکان، ناهێڵێت کە مرۆڤ تووشی کەم خوێنی بێت، وە هەر کاتێک خوێنی کەم بکات لە ڕێگای ئەو هۆڕمۆنەوە کە لە گورچیلەکانەوە دەردەدرێت هانی دروست کردنی بڕی زیاتر لە خوێن لە لایەن مۆخی ئێسکەوە دەدات. فرمانێکی گرنگیتری گورچیلەکان، ڕاگرتنی هاوسەنگی خوێیەکانە لە ناو خوێن، بەوەی کە: ناهێڵێت ئاستی خوێیەکانی، وەکو: پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و کالسیۆم و فۆسفات نارێکی تێبکەوێت. چونکە ئەگەر ئاستێ هەر یەک لەو خوێیانەی ناو خوێن تێک بچێت، ئەوجا ئاستی هەر یەکەیان زیاد یان کەم بکات، ئەوا: نیشانەی جیاواز و هەمە چەشن لە سەر هەموو لەش دروست دەکات، کە هەندەک جار ئەگەر زیاد بوون یان کەم بوونەکە زۆر بوو، ئەو کات: لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی کە ژیانی نەخۆشەکە بەو هۆیەوە بکەوێتە مەترسییەوە. لە ڕێگای ئەو کار و فرمانەی گورچیلەکان، خوێیەکان و کانزاکان و مادده پێویستەکان لە بارێکی هاوسەنگیدا دەبن لە ناو لەشدا.



دەمووچاوی مانگی

دەمووچاوی مانگی یان دیاردەی کووشینگ، زۆر بە کەمی دەبینرێت لە وولاتانی رۆژئاوا بەلام لە لای خۆمان بە هۆی خواردنی دەرمان لەخۆوە چ بۆ نەخۆشی رەبۆ، حەساسیە، رۆماتیزم، یان بۆ قەڵەو بوون! کە زۆر لە کیژۆلان بەبێ راوێژی پزیشک دەرمانی قەڵەوی (گلوکوکورتیکۆید) بەکار دەبەن بەو نیازەی کە دەمووچاویان پڕ بێت یان دەمووچاویان گەورە و پان بێت. ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەو بیر و بۆچوونەی کە لە ناو میللەت هەیە، وە بەتایبەتی لە تەمەنی جەوانی کە دەمووچاوی پڕ و سووریان لا جوان بووە، وە لەبەر ئەوەی هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتیمان نییە یان کەمە بۆیە زۆر بە شێوەیەکی بڵاو دەبینین: ئەو دەرمانانە لە پێشتر و لە ئێستاش بەکار دێت و بەکار دەهات. مەزندە دەکرێت، کە: ساڵانە (١٠ – ١٥) کەس لە هەر ملیۆنێک کەس تووشی ئەو دیاردەیە ببن، وە بە زۆریش ئەوانەی تووشی دەبن تەمەنیان لە نێوان (٢٠ – ٥٠) ساڵییە.

دیاردەی کووشینگ کۆمەڵە نیشانە و درۆشمێکە، کە لە سەر نەخۆش وەدیار دەکەوێت بە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی (کورتیزۆل)، کە لە رژێنی سەر گورچیلەوە (Adrenal Gland) وە دەدرێت یان بە هۆی دەرمانە کورتیزۆنەکانەوە دەبێت.

• هۆکارەکان: هەر نەخۆشییەک ببێتە هۆی زۆربوونی هۆرمۆنی (کورتیزۆل) بە هەر هۆیەکەوە بێت، دەبێتە هۆی تووشبوون بە دیاردەی کووشینگ. لە باووترین هۆکارەکان، ئەمانەن:

١. هۆکاری دەرەکی: کە باووترین هۆکاری تووشبوون بە دیاردەی کووشینگە، ئەویش بە خواردنی ئەو دەرمانانەی کە ماددەی (Glucocorticoids)یان تێدایە، بۆ نەخۆشییەکانی وەکو رەبۆ، حەساسییە رۆماتیزم یان بۆ ئەو بیر کردنەوەی کە قەڵەویان دەکات.

٢. هۆکاری ناوەکی: بە هۆی تێکچوون و نارێکی لە ئاستی هۆرمۆنی (کورتیزۆل) وە لە ناو لەش روو دەدات، کە لەوانەیە بە هۆی:

أ. بەندە بە زیاد بوونی هۆرمۆنی هاندەری رژێنی سەر گورچیلە (ACTH – Dependant): کە لە ئەنجامی زۆر بوونی هۆرمۆنی هاندەری رژێنی سەر گورچیلە (ACTH)، رژێنی سەر گورچیلە هان دەدرێت بۆ رژاندنی بری زۆر لە هۆرمۆنی کورتیزۆل، بەمەش کەسەکە تووشی دیاردەی کووشینگ دەبێت و نیشانەکانی کووشینگی لە سەر وەدیار دەکەوێت. زۆربەی کات زیاد بوونی هۆرمۆنی هاندەری رژێنی سەر گورچیلە بە هۆی بوونی گرییەک یان وەرەمێک لە ژێر مێشکە رژێن (Pituitary Gland)، وە هەموو کات بەو حالەتە دەووترێت: نەخۆشی کووشینگ (Cushings Disease). وە هەندەک جاریش هۆرمۆنی هاندەری رژێنی سەر گورچیلە (ACTH) بە هۆی گری و وەرمیترەوە جگە لە وەرمەکانی ژێر مێشکە رژێنەوە زیاد دەبێت، وەکو: شێرپەنجەی سییەکان، ئەو جۆرانەی کە خانە بچووکەکانن (Small Cell Carcinoma of the Lung)، وە ئەو جۆرانە دەووترێت: کە هۆرمۆنی هاندەری رژێنی سەر گورچیلە دەرەکی هەیە (Ectopic ACTH syndrome).

ب. هیچ پەیوەندی بە هۆرمۆنی هاندەری رژێنی سەرگورچیلەوە نییە (ACTH – Independent): ئاستی هۆرمۆنی کورتیزۆل هیچ پەیوەندی بە هۆرمۆنی هاندەری رژێنی سەر گورچیلەوە نییە، وە ئەو جۆرە بە هۆی تووشبوونی رژێنی سەر گورچیلە بە وەرەمی سندانداری یان وەرەمی گرییەوە دەبێت (Adrenocortical Adenoma or Carcinoma).

• نیشانە و درۆشمەکان (Signs & Symptoms):

١. دەم و چاوی پان و پڕ (دەموچاوی مانگی = moon face) و سووربوونەوە.

٢. خربوونەوەی چەوری لە پشتە سەر، کە لە شێوەی توپەڵ دەبێت و کەسەکە هێسە دەبێت. وە بەو جۆرە پشتە ملانە، دەووترێت: لمووزی گامێش یان پشتی ووشتر (Buffalo Hump).

٣. دەرکەوتنی پەڵە و خەتی شین لە سەر زگ (Purple striae).

٤. پێست زۆر نەرم دەبێت، وە درەنگ چاک دەبێتەوە و زوو ماکی وەسەر دیار دەکەوێت.

٥. وورگن بوون و ووشکبوونەوەی و باریک بوونی پەلەکان و ئەنگووستەکان و قامکەکانی دەست.

٦. بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە و کەمبوونی بەرگری لەش دژی میکرۆبەکان و تێکچوون و پشێووی دەروونی.

٧. کەمبوونی گەشە لە منداڵان.

٨. تێکچوونی سووری مانگانەی ئافرەتان (عادە)، وە زۆر موو لێهاتن.

• دیاری کردن: ئەو پشکنینانە بۆ دیاری کردنی دیاردەی کووشینگ بەکار دێت، لەوانە:

أ. ئاستی کورتیزۆل: ئاستی هۆرمۆنی کورتیزۆل لە ناو خوێن، کە لە کاتی بەیانیدا ئاستی جیاوازە لەگەل ئێوارەدا. لە بەیانیدا ئاستەکەی بەرزە، وە لە ئێوارەدا ئاستەکەی کەم دەکات، بەوە دەووترێت: گۆڕانی رۆژانە (diurenal variation)، وە ئاستە سروشتییەکان بەمجۆرەیە: لە بەیانیدا لە کاتی سەعات (٦ – ٩)ی بەیانی لە (٢٠٠ – ٦٥٠) نانۆ مۆل/لیتر، وە لە ئێوارەدا ئاستەکەی لە سەعات (٩ – ١٢)ی ئێوارەدا (کەمترە لە ٣٠٠ نانۆمۆل/





لیتر). وە ئاستی کۆرتیزۆلی سەربەست لە میزدا (free urinary cortisol)، ڕێژەکەی لە بیست و چار سەعاتدا (٣٥ – ١٢٥) مایکرۆگرامە. ئەوجا ڕێژەی کۆرتیزۆل لە ناو خوێندا بەرزە، وە لە ئێوارەشدا هەر بەرزە و دانابەزێت، واتە: بەیانی و ئێوارە بەرزە و کۆرتیزۆلی ناو میزیش لە ماوەی بیست و چار سەعاتدا هەر بەرزە.

ب. پشکنینی دێکسامیسازۆن (Dexamethasone test): بۆ زانینی هۆکاری نەخۆشییەکە، چونکە دێکسامیسازۆن دەبێتە هۆی کەمبوونی ئاستی (ACTH)، وە هەروەها کۆرتیزۆلی سەربەست لە میزدا ئەگەر هۆکارەکە لە ژێر مێشکە ڕژێنەوە بێت. وە هیچ کاریگەرییەکی نابێت ئەگەر بە هۆی وەرەمی ڕژێنی سەر گورچیلە یان هەر وەرمێکیترەوە بێت جگە لە وەرەمی ژێر مێشکە ڕژێن.

ت. ئاستی هۆرمۆنی هاندەری ڕژێنی سەر گورچیلە (ACTH) : ئەگەر نەخۆشییەکە بە هۆی وەرەمێکی دەرەوەی مێشکەوە یان دەرەوەی ڕژێنی سەر گورچیلەوە بێت ئاستەکەی زۆر بەرز دەبێت (زیاتر لە ٢٠٠ پیکۆگرام/ ملیلیتر)، وە ئەگەر وەرەمەکە لە ڕژێنی سەر گورچیلەوە بێت، ئاستەکەی نزمە. وە ئەگەر وەرەمەکە لە ڕژێنی ژێر مێشکە ڕژێنەوە بێت، ئاستەکەی مەیلەو بەرزە (لە نێوان ٧٥ – ٢٠٠ پیکۆگرام/ ملیلیتر)ە.

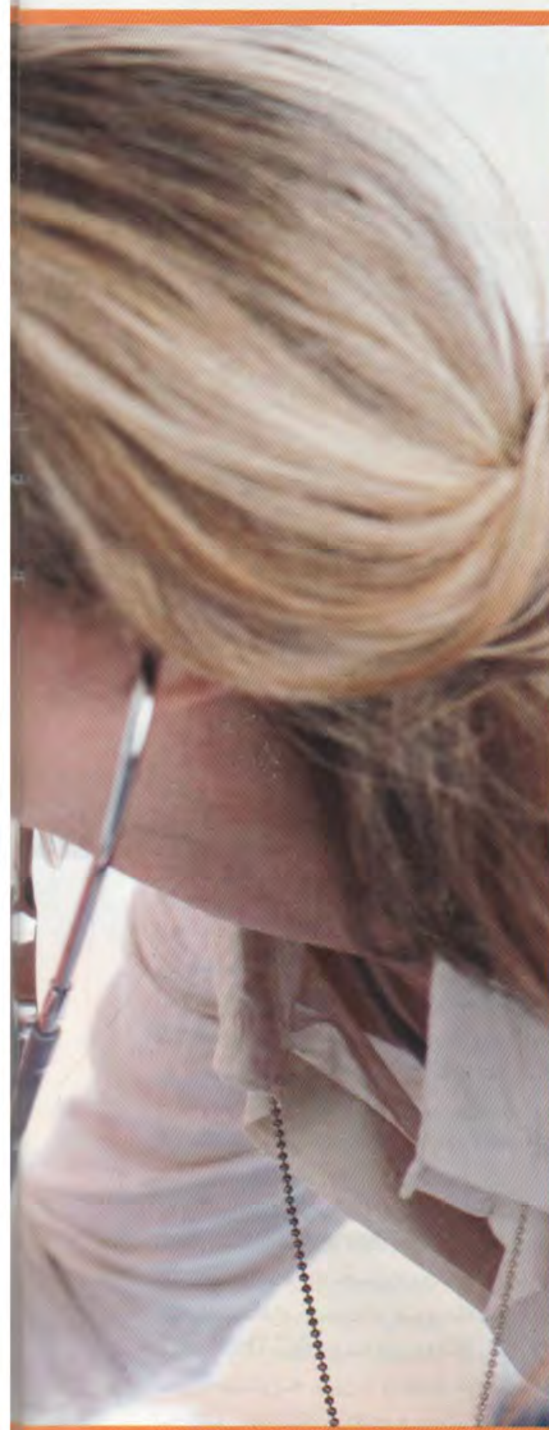
ث. ئاستی خوێی پۆتاسیۆم لە ناو خوێندا: ئاستەکەی کەمە (کەمتر لە ٣ ملیمۆل/ لیتر)، وە هەروەها ترشایەتی خوێنیش کەمە ئەگەر سەرچاوەی هۆرمۆنی هاندەری ڕژێنی سەر گورچیلە لە دەرەوە بوو (Ectopic - ACTH – Syndrome).

ج. پشکنینی تیشکی تەندووری (CT Scan) و پشکنینی لەرەلەرەی موگناتیسی (MRI): بۆ دیاری کردنی گرێ و شێرپەنجە لە ڕژێنی ژێر مێشکە ڕژێن و ڕژێنی سەر گورچیلە و جێگایەکانیتر.

• **چارەسەر:** چارەسەری بنبری ئەو دیاردەیە بە لابردنی هۆکارەکەی دەبێت، ئەو هۆکارەی کە بووەتە هۆی زیاد بوونی ئاستی کۆرتیزۆل، ئەویش: ئەگەر بە هۆی خواردنی دەرمانەوە بێت، دەرمانەکە وورده وورده کەم دەکرێتەوە هەتا دەتوانین بە تەواوی ڕا بگیرێت. هەموو کات وەرەمێکە کە لە ڕژێنی سەر گورچیلە یان ژێر مێشکەڕژێن دێت، وە ئەگەر توانرا بە نەشتەرگەری لا دەبرێت. هەندەک جار تیشکیش بەکار دێت (supervoltage irradiation)، وە یان چارەسەری بە لابردنی تەواوی ڕژێنی سەر گورچیلەوە دەبێت (Bilateral adrenaloctomy)، کە دوای نەشتەرگەری دەبێت نەخۆشەکە هەتا هەتایی دەرمانی کۆرتیزۆل بە کار ببات. وە هەندەک ئەگەر ئەو چارەسەرییانە لە توانادا نەبوو، بۆیە: ئەو دەرمانانە دەدرێت کە بری بەرهەمهێنانی کۆرتیزۆل لە ڕژێنی سەر گورچیلە کەم دەکاتەوەن وەکو: دەرمانەکانی میتیراپۆن (Metyrapone)، وە دەرمانی ئەمینۆگلوسیماید (Aminogluthemide).

وە ئەگەر هۆکاری تووشبوون بە دیاردەی کووشینگ بە هۆی سەرچاوەی دەرەکی بوو، ئەوا: دەبێت ئەو دەرمانەی (gulcocorticoid)، دەستکاری بکرێت. وە بە هۆی سیستەمێکی کەمکردنەوەی دەرمان، کە قیچ قیچە دەرمانەکە کەم دەکەینەوە، هەتا بە تەواوی دەتوانین واز لە دەرمانەکە بهێنرێت و هیچیتر بەکار نەهێنرێت.

دروستی منداڵ



هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو، ئەوا بە شێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. ئەمەش وادەکات کە هەم لە کاتی پێویست زانیاری تەواوت لە بە فریاکەوتنی منداڵەکەتەوە هەبێت، وە هەروەها هەتا پێویست نەبێت دەرمان نەدەیت بە منداڵەکەت. هەموو پزیشکان لە سەر ئەوە کۆکن کە (دەرمان ژەهرە تا پێویستیمان پێی نەبێت، بەکار ناهێنرێت). زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆرا بە فیرۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

هەوکردنی ڕێڕەوی میز لە منداڵان
Urinary Tract Infection

هەوکردنی ڕێڕەوی میز، کە لە زمانی میللی بە (ئیلتیهابی کلیە)ی کە لە خەڵک ناوزەد دەکرێت. ڕەنگ بێت، جاری وا هەیە لە هەندێک لە منداڵان پزیشک بە دایک و باوکی منداڵەکە بڵێت، کە: منداڵەکەت هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆی هەیە!!؟ کە مەبەست لەو هەوکردنە چ هەوکردنی گورچیلە یان هەوکردنی میزڵدان بێت. هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ لە منداڵان نیشانەی، وەکو: تا، زگ ئێشان، پشت ئێشان، ڕشانەوە یان میز زوورانەوەی بۆ دروست دەکات، جاری واش هەیە کە ئەو جۆرە هەوکردنە هیچ نیشانەیەک دروست ناکات. ئەو جۆرە هەوکردنە بە هۆی وەرگرتنی نموونەیەکی خاوێن لە میز دێت، کە لە ژێر ووردبین دەپشکنرێت، دواتر: چاندنی میزەکە (urine culture) بۆ جۆرەکانی بەکتریا دەبێت.

• چارەسەر: نابێت، هەر کە بە منداڵ گووترا: هەوکردنی ڕێڕەوی میزی هەیە، یەکسەر دەرمان بدرێت بە منداڵ بەڵکو دەبێت تەواو دڵنیا بین لەوەی: ئایا هۆکاری تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میز چییە؟ بۆچی منداڵەکە تووشی هاتووە؟ وە چارەسەری چییە؟ دوای ئەوەی کە پزیشک وەرامی ئەو پرسیارانەی دەستکەوت، ئەو کات چارەسەری دەدات، بەمشێوەیە:

أ. دەرمانی دژە زیندەگی: دەرمانە دژە زیندەگییەکان (ئەنتی بایۆتیک) بۆ چارەسەر کردنی هەوکردن بەکار دێت، پزیشک هەموو جەمەکانی دەرمانەکەت بۆ ڕێک دەخات، کە بەگوێرەی کێشی لەشی منداڵەکە دادەنرێت. هەموو دەرمانەکەی بەگوێرەی ڕێنماییەکان بدە بد منداڵەکەت، چەند جەمی بۆ دانراوە و چەندی بدەیتێ هەروەک ئامۆژگاری پزیشکەکە بدە. ئەو دەرمانانە، یەکەک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانانە بریتییە لە زگچوون، وە ئەگەر منداڵەکەت ئەو دەرمانانەی وەرگرت و تووشی زگچوون بوو، ئەوا: لەخۆوە دەرمانە دژە زیندەگییەکە ڕامەگرە! هەر بۆیە، ئەگەر منداڵەکەت دەرمانی دژە زیندەهی وەرگرت و تووشی زگچوونی زۆر یان سووربوونەوە و لیر لێهاتن هات، ئەوا: دووبارە سەردانی پزیشکەکە بکەوە، هەتا لە ڕوودانی ئەو کاردانەوە لاوەکییانە ئاگادار بێت، وە دەرمانەکەت بۆ بگۆڕێت.

ب. زۆر ئاو و شلەمەنی بدە بە منداڵەکەت، هەموو کات منداڵ دەبێت شلەمەنی زۆر بخواتەوە. وە ئەگەر، منداڵەکەت تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میز هەبوو، ئەوا: ئەو کات دەبێت ئاو و شلەمەنی زۆرتر بخوات.

ت. ڕێگا بە منداڵەکەت بدە، کە: هەر چەند وویستی بۆ میز کردن بچێت، وە هەروەها ئامۆژگاری بکە کە بە هیچ جۆرێک میز ڕانەگرێت.

ث. منداڵەکە، کە دیاری کرا بەوەی: هەوکردنی ڕێڕەوی میزی هەیە و دەرمانی دژەزیندەگی (ئەنتی بایۆتیکی) وەرگرت، ئەوا: دەبێت چاودێری تەواوی منداڵەکە بکرێت، هەتا دڵنیا دەبین کە هیچ هەوکردنی نامێنێت. وە دوای ئەوەی کە منداڵەکە هەموو دەرمانەکە لە ژێر چاودێری وەرگرت، لەوانەیە دوای دەرمانی دژە زیندەگی دووبارە پزیشک پشکنینی میز دووبارە بنێرێتەوە، هەتا تەواو دڵنیا بین لە نەمانی هەوکردنەکە.

ج. چاودێری درێژ خایەن: هەندەک جار، هەوکردنی ڕێڕەوی میز دووبارە دەبێتەوە. یان لەوانەیە پزیشکەکە بە خۆی بیەوێت بەدوا داچوون بۆ منداڵەکە بکات، وە پشکنینی میزی بۆ دووبارە بکاتەوە. هەندەک جار هەندەک لەو منداڵانەی کە تووشی هەوکردنی ڕێڕەوی میز دەبن، پێویستیان بە کردنی پشکنینی تایبەتی گورچیلە و میزڵدان دەکات، هەتا لە هۆکارەکەی بکۆڵدرێتەوە. هەر بۆیە، پزیشکەکە لەوانەیە نۆرەی پشکنین بۆ منداڵەکەت دابنێت، وە بە نۆرە چەند پشکنینێکی بۆ بکات، هەتا هۆکارەکەی بە تو=ەواوی بدۆزێتەوە. هەر لەبەر ئەمانە، تەواو گوێڕایەڵ ببە، چونکە بۆ سوودی منداڵەکەتە.

• خۆپاراستن:

منداڵەکەت ڕا بێنە و ئامۆژگاری بکە، کە دوای دەست بە ئاو گەیاندن.خۆی لە پێشەوە بۆ دواوە، خاوێن بکاتەوە. وە ئەگەر بە خۆت خاوێنت دەکردەوە، ئەوا: لە پێشەوە بۆ دواوە خاوێنی بکەوە.

کچان بەتایبەت جلی سەر گۆشتیان، باشترە ئەو جلانە بێت کە لە لۆکە دروست کراون، وە یاب بێجامەی قوماش بێت. ئەو حەفازە و نایلۆنانە و هەندەک جۆری قوماشی دروست کراو، لەوانەیە: ببێتە هۆی داروشان و سووربوونەوە و لە ئەنجامدا هەوکردنی



ڕێڕەوی میز.

دووربە لە بەکارهێنان و لێدانی هەندەک جۆری کرێم پاودەر لە دەوروبەری ئەندامی زاوزێ، وە هەروەها دووربە لەوەی منداڵ لە ناو تەشتی پڕ لە کەفاو و سابووناو دابنیێت یان تێیدا بشۆردرێت.

منداڵەکەت ئامۆژگاری بکە، کە: ئاو و شلەمەنی زۆر بخواتەوە.

منداڵەکەت ڕابێنە و ئامۆژگاری بکە، کە: هەر سێ بۆ چار سەعات جارێک لە ڕۆژدا بچێت میز بکات، وە لە شەودا پێش ئەوەی بچێت بخەوێت، منداڵەکە بچێتە ئاو دەست و میز بکات.

• کەی سەردانی یەکەی فریاکەوتن بکەیت: یەکسەر پەیوەندی بە پزیشکی پسپۆڕەوە بکە یان منداڵەکە ببەوە یەکەی فریاکەوتنی منداڵان، ئەگەر ئەو نیشانانەی لەسەر دیار کەوت:

تا (fever): ئەگەر تایەکە لە دوو ڕۆژی زێتر خایاند، دوای وەرگرتنی دەرمانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک)ەکە. وە یان ئەگەر منداڵەکە تای نەبوو بەلام دوای وەرگرتنی دەرمانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک) تای هاتی.

ئەگەر منداڵەکە میزی گیرا یان میزی دەکرد بەلام میزەکەی سۆر بوو، بەو مانایەی لەگەل میز خوێنی دەبینی.

باری تەندروستی منداڵەکەت قورستر دەبوو، وە منداڵەکەت نا ئارام و نەخۆش دەهاتە بەرچاو.

ئەگەر منداڵەکەت مزیڕی کرد و قاندڕ بوو، وە ئەو دەرمانە دژە زیندەگییەی کە بۆی نووسراوە نەخوارد و ڕەفی کرد و وەلای نا.

ئەگەر منداڵەکە سۆربوونەوە و لیری لەسەر دیار کەوت یان تووشی زگچوونی توونند بوو بە هۆی وەرگرتنی دژە زیندەگییەکە (ئەنتی بایۆتیک)ەکە، بە مانای ئەگەر کاردانەوەی لاوەکی دەرمانەکەی لەسەر دیار کەوت.

دۆزەخ

د.ئازاد مەنتک

کابرا تەمەنی گەیشت بوو بە بیست و هەشت سال، ئەوەی زمانی دەدەوی دابوو کە دەیدیت، دەیگوت: ئەوە پیر بوویت بۆ ژنەک بۆ خۆت ناهێنیت؟! کەس ئاگای لە کەس نییە، هەبوو دەیگوت: دوایی بێوەژنیش پێت رازی نابن، وەک ئەوەی بێوەژن بە مرۆڤ حیساب نەکرێن یان پلەیەکی مرۆڤایەتییان کەم بێت و چینەکی خوارتر بن لە خەڵک. خوا کردی لە ناوەندی تەمەنی بیست و هەشتساڵی کچێکی شۆخ و شەنگی دۆزییەوە و دڵیان بە یەکدا، دوای چوونە پێش و مارە برین و گواستنەوە بوونە ژن و مێردی یەکتری بەو هیوایەی ژیانێکی خۆشیان هەبێت. ساڵەک بەسەر زەماوەندەکەیان تێنەپەڕی بوو، خزم و ئەقرییا و خەڵک کە دەیان دیتن، ئێکەم قسە ئەوە بوو: ئەوە لۆ منداڵتان نییە؟ ڕەنگ بیت ژنەکەت منداڵی نەبێت، باشترە ژنەکیتر بهێنیت!!؟ کورە، زوو خۆت بگەیەنە بێوەژنەک کە مێردی مرد بێت یان تەلاق درابێت و پیخوازە، دوایی پیرتر بیت کەس مێردت پێ ناکات؟ هەرچەند یەکەک دەیگوت: بۆ منداڵتان نییە؟ وەکو ئەوە بوو چەقۆیەک لە دڵم بدات، کاکە ئەمن خێزانی خۆم خۆش دەوێت کاری تۆ نییە و هەقت چییە پرسیاری منداڵ دەکەیت؟! ساڵی دووەمی هاوسەرگیرییمان بوو، دوای دەوام کە گەڕامەوە خێزانەکەم هاواری کرد: ئەمڕۆ حەوانەوەم نەبووە، وە لە دەوام مۆڵەتم وەرگرت و هاتمەوە، زگم زۆر دەیەشێت. بردم بۆ لای پزیشک لەبەر ئەوەی کە کارمەندی تەندروستیم کارەکانم زوو بۆ کرا، یەکسەر دکتۆرە بەڕێزە کە هەردووکمانی دەناسی دوای کردنی سۆنار پێمانی گوت: کە گرێیەک لە منداڵدانی هەیە و پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە؟! زۆر بە دڵێکی خەمبار گەڕاینەوە ماڵەوە، هەندەی نەبرد بۆ دڵدانەوە باسی ئەوەم کرد کە نەخۆشییەکەی هیچ نییە و ئەو دکتۆرە بەڕێزە زیرەکە و نیسبەتی سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە مسۆگەرە. هەر بۆ دڵدانەوەی خۆم سەردانی ماڵی باوکم کرد، لەوێ بەرەو هێرشەک بوومەوە ئەوە لە سەرەتا نەخۆش بووە! کوو ئەوە قەبوول دەکەیت؟! بەسەر ماڵی دایکی دادەوە، خۆ هیچ سوودی بۆ ئێمە نەبووە. خۆ دابەستیمان نەهێناوە، هیچ بەروبوومێکی نەبووە. خاڵێکم لەوێ بوو، کە کاتی خۆی برایەکم ویستی بچێتە داخوازی کارمەندێکی تەندروستی جوان و بە ئەخلاق و ڕێک بەڵام لەبەر ئەوەی کچەکە خوشکێکی ئێرانیان گوتەنێ ڕەدووکەوتوو بوو،نەیهێڵا. وە گوتی: ئەوجا هەر ئەوە مابووە سبەی عەیب لە الەکانت ببیننەوە و بڵێن: پلکتان ڕەدوو کەوتووە؟1 عەیب و شوورەیی. لەو کاتەوە ڕکم لە بیر و بۆچوونەکانی دەبووە، چەند جار نارەزاییم بۆیان دەربڕی: ئەو کچە بە خۆی هیچ عەیبێکی نییە، سووچی ئەو نییە خوشکەکەی وەدوو کەوتووە!! وەرامییان ئەو کات ئەوە بوو: خۆ لە ئیشی پیاوان هەر مەقوورتێنە!! ئەویش بە ناخێری گیانی ئەو ڕۆژ لە ماڵی باوکم بوو، گوتی: زوو برۆ بێوەژنەک یان گەورە کچەک ببینەوە و بیخوازە، ئەو خێزانەی تۆ سوودی نییە و زووڕییەتی لێ پەیدا نابێت. گوتم: باشە، ئەتوو چ بەشەرەکی دەرێی بێوەژن و گەورە کچ بە بەشەر ئەژمارد ناکەیت، وە هەر دەم دەکەیتەوە دەرێیت بێوەژن ئەوجا مێردی مرد بێت یان تەلاق درا بێت یان گەورە کچ ئایا ئەوانە بە بەشەر حیساب ناکەیت؟ ئەتوو بە چ هەقێک قسە لە سەر ژیانی من دەکەیت؟ وەرامی ئەوە بوو: ئەو توخمە سەیە هەر لە منداڵییەوە مزێڕ و چەتوونە!! زۆر بە نابەدڵی گەڕامەوە بۆ ماڵی خۆم، توومەز خێزانەکشم خەڵک و خزمی هات بوو، لای ئەو قسەیان کرد بوو، گوتی: پیاوەکە، ئەتوو ئەگەر حەزت لە ژن هێنانە برۆ سەربەستی و بۆ خۆت ژن بهێنە؟! حورمێ، ئەو قسەیە ئەتوو دەیکەیت. دوای ئەو هەموو خۆشەویستییەی نێوانمان وا لە پیاوی خۆت گەیشتوویت؟! یەکسەر



لە پرژمەی گریانیدا و گوتی: خوشکەکانم وادەڵێن و دەڵێن نەوەک ئێمە بە خەتابار دەر بهێنن. گوتم: ژنەکە، هەتا هەتایی بەیەکەوە دەبین و دوعا بکە کە خوای گەورە نەشتەرگەرییەکەت سەرکەوتوو بکات و خوا یار بێت دەبینە خاوەن کوڕ و کچی خۆمان. لە کۆڵان و لە دەوام و لە هەر شوێنەک دەچووم، کەسانێک هەبوو تیخ تیخەیان دەدام: کوو قەبوول دەکەیت؟ ئەو خێزانەی تۆ لە سەرەتاوە نەخۆش بووە بەڵام بە تۆیان نەگوتووە؟! بۆ داوای هەقی خۆت ناکەیت؟ کورە، کاکە ئەوە دوو ساڵە ئەو ژنە لای منە. ئەو ژنە بۆ من هەندە بەوەفا و خۆشەویست بوو، هیچ گرفتێکمان نییە! وە زۆرم خۆش دەوێت و هیچ گرفتمان نییە! ئەوجا مرۆڤ حەق بڵێت: کە ئێستا دوو ساڵە بە سەر مردنی داچووە هێشتا لە بیرم نەکردووە و لە بیر کردنی مەحاڵە!! هەتا چووین نەشتەرگەرییەکەمان کرد، دەرچوو کە شێرپەنجەیە و هەندەی نەبرد وەفاتی کرد. دوای نەمانی ژنەکەم بۆی زۆر پەست بووم، بۆیە: هەتا ماوەیەک دەستم لە خۆنەدا و دواتر کەوتمە مشووری ئەوەی ژن بهێنمەوە. کە دەچووم یان پرسیارم دەکرد، دەمەوێت ژن بهێنم، ئەوان کە لە منیان دەپرسی بێوەمێردە!! یەکسەر هەبوو دەیگوت: کچی خۆمان نادەینە کەسێک بێوە مێرد بێت. بزانە ئەو ژنەی خۆی کووشتییە، هەبوو دەیگوت: هەندە لۆی خراپ بووە، لۆیە ژنە وای لێی هاتییە!! کاکە، برۆ لۆ خۆت لە دوو گەورە کچێک، قەیرە کچێک یان بێوەژنێک بگەڕێ و چ ئیشت بە کچان دایە؟! کاکە، دەرێی ئەنگۆ حیساب لۆ گەورە کچ و بێوەژن ناکەن و بە مرۆڤیان لە قەڵەم نادەن؟! هەتا هەندە لە خۆم بێزار بووم، گوتم: قەت ژن ناهێنم. میللەتێک بێت لەسەر پێدا فسینی کەڵەبابێک بە مریشکێک ببێتە شەڕیان و ئەو برێت ئەو ڕەنگ بە سەر فلان ڕەنگ دافسی و دوو کەس بێتە کووشتن، لەو میللەت و قەومە قەت ژن ناهێنم. هەتا خوا کردی، لەو کچەی کە ئێستا ژنی خۆمە، ڕاست هاتم. سەرەتا لەبەر هەندە چوو بوومە داخوازی و ڕەتیان کرد بوومەوە ڕاهات بووم، گوتم: بە تەمای خوای دەچمە داخوازی!! گوتیان ئەوان ئەو ڕەنگێ هێنە و ئەتوو ئەوێهێی گوتم: قەیدی نییە، خۆ ئەمن حزب و ڕەنگی خێزانەکەیم ناوێت. کورە، پیاوی چابە چەند ئیشی خێری وا هاتۆتە سەر گواستنەوەی و تێکدرایە، ئەوان دەمێشکیان چەقییە؟ کاکە خۆ ئەمن هەڵبژاردنی لۆ پەرلەمان ناکەم، ئەمن دەچم لە سەر ڕێبازی خوا و پێغەمبەر دەمەوێت ئەو کچە ببێتە خێزانم و هەقم بەوەیدا چییە کە برای یان باوکی یان خوشکی چ لایەنەکە؟! چوومە پێش و خوا کردی بووینە قسمەتی یەکتری. هەنووکەش ژیانم خۆشە و منداڵم هەیە، وە مەحاڵە بڵێم ژنەکەێ یەکەمم لە بیر دەکەم و هەزار ڕەحمەت لە گۆڕی بێت. نەعلەت لە هەموو ئەو جۆرە بیروبۆچوونە خراپانەی ناو کۆمەڵگا دەکەم، کە: بێوەژن یان گەورە کچ یان قەیرە کچ یان تەڵاقدرای یان بێوە مێرد بە شووم دەزانن و شەرمیان پێیان هەیە، خەڵکینە واز لە یەکتری بهێنن و بە قسە و قسەلۆک ژیانی گەنجانی وولاتەکەم مەکەن بە دۆزەخ.

ڕۆژانەی پزیشکێك

ئەڵقەی چارەم: چاکە کردن

لە سەرەتای دامەزراندنم وەکو پزیشک کە دوای یەکەی فریاکەوتن چوومە قاووشی هەناو، دوایی لەگەڵ ئەو پسپۆڕ بەڕێزەی کە بە (مام) هەموو کات بانگم دەکرد بووم بۆ ماوەی شەش مانگ و بە هۆی ئەوەوە تەواو فێری زانستی پزیشکی بووم و ئەوەی لەو ماوەیە فێری بووم بووە بناغەیەکی پتەوی بواری پزیشکیم، لە ڕاستیدا تەواو بوومە پزیشک. لەبەر ئەوەی هەموو کات لە خەستەخانە و لە ناو نەخۆشان بووم، لۆیە: لە ئیدارە و لای خەڵک خۆشەویست بووم. تەنانەت (مامەکەم) هەندە متمانەی پێم بوو، زۆر جار کە دەیەویست کارێک یان مۆڵەتێک بداتە کەسێک لە بنەوە تیلمە وەرەقێکی دەدایە و لۆ لای منی دەنارد، ئەوجا چەندی ئاوەهام کردییە هەر نەبیتەوە. وە هەموو دەم لە خەستەخانە بووم، دەبووایە بەیانی و ئێوارە نەخۆشەکان ببینم و ئەوەی پێویست بێت لۆیان بکەم، ئەگەر لۆ سبەینێ پشکنینەک یان نەخۆشییەک بیرم لۆ نەچووبایە و (مامم) گۆتبای ئەوە ئەو نەخۆشییەیە زۆر خۆم سەرزەنشت دەکرد و دەم خیندەوە. هەتا هەموو کات دکتۆرە پسپۆڕەکە لە بواری دەرمان لێمی دەپرسی، ئەو دەرمانە زۆرترین جورعەی چەندە و چەند بدرێ و ئەمنیش خرێم لۆ دەگۆت. ئەو کاتی وەکو هەنووکە نەبوو، کە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) هەندە حیسابی لۆ نەکرێت؟! بەلکو کە سەدرییە سپییەکەت لەبەر دەکرد بەتایبەتی لە دوای دەوام هەموو دەسەلاتێکت هەبوو، هەر لە دەرکردنی ئیسعاف و کردنی فەحسی پێویست بۆ نەخۆشەکان و هێنانی دەرمانی پێویست. دکتۆرە موقیمەکە سەلاحییەتی مودیری هەبوو، وە هەموو کات دەتوانی بۆ سوودی نەخۆش وەکو ئیدارە ڕەفتار بکەیت. شەوەک سەعات لە دووی شەوی تێپەڕ کرد بوو، ئەمن لە هۆدەی حەوانەوەی موقیمەکان (دار ئەتیبا) دەچوومەوە ناو قاووش و هووردە هووردە کە بە پێ ڕێم دەکرد بە سەر دەمەقالێک و بگرە و بەردە و گریانەک داهاتم. کە گەیشتمە قەرەباڵغییەکە دیتم ژنەک دەگرییت و کچەکی لەگەڵی دایە دەگەڵ کوڕەکی مەیلەو فەراقە، کچەکە دەپاڕایەوە و خەفەر ئیداری دەیگۆت ناتوانین مەیت (تەرم) بە ئیسعاف بنێرینەوە و بڕۆ لۆ خۆتان توێتەک بهێنن. ئەمن گەیشتمێ، ها خێر؟ بەخێر بێیت کاک دکتۆر، ئەوە چ بووە؟ وە اللە ئەو نەخۆشە وەفاتی کردووە و هەر ئەو کوڕە و ئەو کچە و ئەو ژنەی دەگەڵ دایە و کەسیتری نییە و دەچیتەوە گەڕەکی ڕاستی. باشە، با ئیسعاف لە سەر مەسئولیاتی من دەربچێت و بچێت بیباتەوە، ئەمن تەوقیع دەکەم. خوا هەڵناگرێت، خەفەر ئیدارییەکە برادەری خۆم بوو، گۆتی: مادام وەرەقەی خۆتی بدەیتێ با بچێت بیباتەوە و مەیتەکە لە ئیسعاف بارکرا و بردراوە، هەتا ئەوەی بە بیرم بێت داوامان لە شوفێری ئیسعاف کرد لەوێ یارمەتیان بدات و ئەویش یەک دەست هاتە جەواب، وە گۆتی: بە چاوان (یادی بەخێر)!! سالی (۲۰۱۱ز) ئاخیر و ئۆخرەکەی بوو، تورمبیلم نەبوو، نازانم لۆ چ ڕێم کەوت بووە گەڕەکی ڕاستی. لە سەر خەتی نەفەرات ڕاوەستام و تەکسییەک هات، دەستم لێراگرت. گەنجەک تەمەنی هەر بیست و دوو یان بیست و سێ ساڵ دەبوو تاکسی هەبوو، کە سەلامم کرد، گۆتی: بە خێر بێیت کاک دکتۆر. گۆتم: خوا عافووت بکا! (لە دلی خۆم گۆتم دیارە دەمناسێت، لەوانەیە بەرنامەکانی منی دیت بێت لە تەلەفزیۆن). قسەک لە من و یەک لەو، گۆتی: کاک دکتۆر کووێ؟ ئەمنیش نەمدەویست زۆر قسان بکەم، پیاو دەبێت لە ناو تاکسی ئاگای لە خۆی بێت. سێ کەسی دیش سوار بوون و گەیشتنە کن بازاڕی نیشتیمان وئەوان دابەزین و ئەمن گۆتم: بڕۆکەکێتر هێوە دەڕۆم و گۆتی: بە چاوان دکتۆر، ئەتوو کێوە بچیت دەتبەم. گۆتم: دەچمە خەستەخانەی فریاکەوتن (تەواری)، گۆتی: مەیە خوارێ و دەتبەم. گۆتم: باشە، هەقی خسووسیەکت دەدەمێ. هەتا کن خەستەخانەی فریاکەوتن (تەواری) بردم. لە من سووند لەوی سووند، گۆتی: پارە لە توو وەرناگرم، ئەمن چەند ساڵە خۆزگەی دەخوازم کارەکت بە من بێت و لۆت بکەم. ئەمن گۆتم: لۆ؟ ئەمن ئەتوو ناناسم؟! گۆتی: ڕاستە، ئەتوو ئەمن ناناسیت بەس ئەمن چاک ئەتوو دەناسم، زۆر دوعای لۆ کردم. گۆتم: باشە، ئەتوو کێی؟ یەکسەر ئەو حیکایەتەی لۆ گێڕامەوە و گۆتی: کوڕە گچکەکە ئەمن بووم. ئەو کەسە کە وەفاتی کرد بوو باوکی من بوو، وە لەو شەوەدا ئەتوو لێمان بوویتە فریشتە. ئەمن ئەو کات گچکە بووم، وە ئەتوو ڕۆژی زۆر خەڵک دەبینی بەس ئەمن لە هەینیووە وێنەکەت لە بیر و هۆشم مایە و هەر دو [illegible] ەکەین و خوای گەورە تەمەنت درێ [illegible] ێی وای گۆت: پارەکەم دەبەرێی خۆم نایەوە و گۆتم ئەمن وەبیرم نەمایە!! بەس دەست خۆش و ئەمن مەمنوونتم و سەلام لە ماڵەوەتان بکە و باوکت خوا عافووی بکات، ئەوەیە دەڵێن چاک [illegible] کە و بیدە بە دەم ئاوەوە.

ددان و نان

یەکێک لە کەسایەتییە گەورەکانی کوردستان نەخۆش بوو، کە لە هەموو ئاستەکان گرنگی زۆری هەبوو، وە زۆر بەتەنگ تەندروستییەوە بوون. بەدوامیان نارد، کە بچم بیبینم و چارەسەری پێویستی بۆ بکەم و پێویستی بە هەر شوێنێک بێت، من ئازاد بم لەوەی بینێرم!!! وە ئەگەر چارەسەری لای من هەبوو، ئەوا: تەواو چارەسەری بکەم. کە چووم و دیتم، نەخۆشییەکەی پێویستی بە دەرەوەی وولات نەبوو. بۆیە، دوای تەواو وەرگرتنی چیرۆکی نەخۆشییەکە و پشکنینی بە دەست لە لایان خۆمەوە و شیکردنەوەی نەخۆشییەکەی و کە ئێستا لە چ قۆناغێکدایە و پێویستە چی بکات و پلانمان بۆ ئەوەی دووبارە بیبینمەوە، هەتا خوای گەورە شیفای بۆ دەنێرێت هەموومان تاو و توێ کرد. لە دوا دوایی قسەکانم، ڕێنمایی خۆپارێزیم دایێ، بەوەی کە بە تەنیا دەرمانەکان بەس نییە بەڵکو پێویست دەکات خۆ لە خواردنی خۆراکی چەور و شیرین و قورس بە دوور بگرێت و زۆر خۆر نەبێت و خۆی پشتاوشار نەکاتەوە. دوای لێ بوونەوە لە قسەکان، گوتی: کورم، هەتا ددان هەبوو نان نەبوو، کە نانەکەش گەیشتێ ددانەکان نەمان. نەخۆشیش سەربار، ئەتووش لەولای دەرێی ئەوەی بخۆ و ئەوەی مەخۆ!!!





خۆراکی دروست بۆ ژنی دووگیان

خۆراکی دروست لە کاتی دووگیان بوون، گرنگی یەکجار زۆری بۆ تەندروستی و دروستی ژن هەیە لە ماوەی دووگیانەکەی! ئەو خۆراکەی کە دایکەکە دەیخوات، هەر بەو خۆراکە کۆرپەکەی ناو زگی گەشە دەکات و وورده وورده پێدەگات، بەمەش خۆراکی ژنی دووگیان یارمەتی ڕێکبوونی گەشەی کۆرپەکەی ناو زگی دایکەکە دەدات. ئەو ژنانەی کە لە دووگیانی خۆراکی دروست و تەواو هەڵدەبژێرن، دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەدایک بوونی کۆرپەکە (وویلادە) ئاسن و سووک بکەوێت لە سەر دایکەکە، وە هەروەها توانای شیر پێدانی سروشتی دایکەکە زیاد دەکات و دایکەکە شیری تێدا دەبێت، وە شیری خۆی دەداتە کۆرپەکەی.

کێشی لەش لە کاتی دووگیانی:

پێش هەموو قسەیەک پێویستە هەموو ژنان ئەوە بزانن، کە: فەترەی دووگیانی فەترەی دابەزاندنی کێشی لەش نییە و نابێت هەوڵی وا بدەن کە کێشی لەشتان دابەزێنن! هەر لەگەڵ ئەوەی ژنەکە کۆرپەی بە زگ کەوت، ئەوا: لە یەکەم حەفتەی دووگیانی کێشی لەشی ژنەکە بە دە کیلۆگرام زیاد دەکات، دواتر: لە هەر حەفتەیک دایکەکە نیو کیلۆ زیاد دەکات، ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەوەی کە: لەش خۆراک خەزن دەکات و زیاتری دەکات لە کاتی دووگیانی، وە هەروەها بڕی خوێنی ناو لەش لە کاتی دووگیانی زیاد دەکات، وە هەموو شلەکانی ناو لەش بڕەکانیان زیاد دەکات. وە ئەو ژنانەی کە کێشی لەشیان ئاساییە، ئەوا: بە دوو گیان بوون کێشی لەشیان (١٢.٥ – ١٧.٥کگم) زیاد دەکات، هەرچی ئەو ژنانەن کە پێش دووگیانی کێشی لەشیان کەمە بە (زیاتر لە ١٧.٥کگم) کێشی لەشیان بە دووگیان بوون زیاد دەکات. وە ئەو ژنانەی کە قەڵەون کێشی لەشیان بە دووگیان بوون (١٢.٥ کگم) زیاد دەکات، وە ئەو ژنانەی کە بە منداڵی جمک (دووانە) دوووگیانن، ئەوا: کێشی لەشیان بە (١٧.٥ – ٢٢.٥ کگم) زیاد دەکات. وە ئەو زید بوونە لە کێشی لەش ڕوودەدات، بە هۆی ماددە خۆراکییە خەزن کراوەکان، کە: (٣.٥ کگم)ە.

کێشی کۆرپەکە، کە نزیکەی (٣.٥ کگم)ە.

زیاد بوونی شلەی ناو لەش، کە نزیکەی (٢ کگم)ە.

زیاد بوونی بڕی خوێن لە سووڕی خوێن، کە: نزیکەی (٢ کگم)ە.

زیاد بوونی قەبارەی مەمکەکان، کە نزیکەی: (١ کگم)ە.

زیاد بوونی قەبارە و کێشی منداڵدان، کە: نزیکەی (١ کگم)ە.

ئاو و شلەی ناو منداڵدان، کە: نزیکەی (١ کگم)ە.

وێڵداش، کە وەزن و کێشەکەی نزیکەی (سێ چارەگە کیلۆگرام) دەبێت.

لەمانە دەردەکەوێت، کە: ئەو کێش زیاد بوونە تەنها کێشی کۆرپەکە نییە کە لە ناو زگی دایکییەتی! وە کێشی کۆرپەکە لە زگی دایکی، تەنیا (٣٠٪)ی ئەو کێش زیاد بوونە بە هۆی ئەوەوە دەبێت، هەر بۆیە:

أ. پارێزگاری کردن لە کێش و قەبارەی کۆرپەکە لە ناو زگی دایکیدا بۆ دروستی کۆرپەکە زۆر گرنگە، هەتا کۆرپەکە تەواو بێت دەبێت کێشی ئاسایی بێت، وە زیاد و کەمی لە کێشی کۆرپەکە نەبێت.

ب. ئەو کۆرپانەی کە لە ناو زگی دایکیاندان و کێشی لەشیان کەمە، ئەوا: کاتی لە دایک بوونیان وویلادەیان زەحمەتی دەکەوێتێ، وە هەروەها لە مانگەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە ئاستەنگ و ئاریشەی تەندروستی زۆر دێتە پێش.







ت. هەموو ئەو ڕاستییە بزانن، کە: ئەگەر دایکێک کۆرپەکەی ناو زگی کێشی کەمبوو مانای ئەوە نادات کە وویلادە و بوونی کۆرپەکە ئاسان دەکەوێت. بەڵکو ئەگەری وویلادە و بوونی زەحمەتی زۆری دەکەوێتێ، وە دوور نییە ئاڵۆزی و ماکەکان زیاتر نەبێت.

ث. ئەو زیاد بوونەی لە کێشی لەش، زۆربەی بو ئەوە دەبێت کە: کێشی لەشی کۆرپەکە ئاسایی بێت. وە (٧٠٪)ی زیاد بوونەکە لە کێشی لەش، بۆ خاتری کێشی لەشی کۆرپەکە ئاسایی بێت.

ج. هەر زیاد بوونەک کە لە کێشی لەشت ڕوودەدات لە کاتی دووگیانی بۆ سوودی خۆت و کۆرپەکەتە، ئەمەش بۆ ئەوەی کۆرپەیەکی تەواو و دروستت هەبێت و بە خۆتیش دروست و ساغ بیت، وە لە کاتی دووگیانی و لە ماوەی شیر پێدانیش.

• خۆراک لە کاتی دووگیانیدا:

ئاو: ئاو سەرچاوەی ژیانە، وە بەبێ ئاو ژیان مەحاڵە. لە کاتی دووگیانی دەبێت ئاو زۆر بخورێتەوە، هەتا دەوری تەواوی خۆی ببینێت لە: دروست کردنی خانەکانی لەش، وە هەڵگرتنی ماددە خۆراکییەکان و پاشماوەکان، یارمەتی کرداری هەرس کردن و مژینی خۆراک دەدات، وە هەروەها یارمەتی ڕوودانی کارلێکە کیمیاییەکانی ناو خانە دەدات و هانی بەجێهێنانی زینە کارلێکەکانی ناو لەش دەدات. وا بەباش دەزانرێت، کە: ژنی دووگیان ڕۆژانە (٦ – ٨) بەرداغ ئاو بخواتەوە، ئەمەش بە پێویستییەکانی و جێگرتنەوەی ئەو ئاوەی کە لەگەڵ میز و ئارەقە دەکرێتە دەرەوە.

سەوزە و میوە: سوودەکانی سەوزە و میوە بۆ ژنی دووگیان زۆرن، لەوانە: بەرگری لەش دژی میکرۆبەکان و هەوکردنەکان زیاد دەکات، یارمەتی تەندروست بوونی پێست و مانەوەی بە زیندوویی دەدات. وە یارمەتی دروستی بینین و چاوەکان و باشبوونی بینین دەدات، وە بە گشتی یارمەتی تەندروستی گشتی لەش دەدات. ئەو سەوزەو میوانەی کە پڕن لە ڤیتامین (A)، وەکو: گێزەر، سپێناغ، قەرنابیت، وە ئەو سەوزانەی کە پڕن لە ڤیتامین (C)، وەکو: تەماتە، شلیک (فراولە)، پرتەقاڵ، لیمۆ و مزرەمەنییەکان، وە هەموو توخمەکانی، وەکو: فۆسفۆر، مەگنسیۆم، ڤیتامین (B٢)، ڤیتامین (B٦)، ترشی فۆلیک لە سەوزە و میوەدا هەیە. وە پێویست دەکات، کە: ژنی دووگیان خۆی لەو شەربەتانەی کە دروست کراون لە قووتوودان بپارێزێت، بەڵکو شەربەتی سروشتی (فرێش) بخوات.

گۆشت و پرۆتینات: پێکهاتەیەکی گرنگ و پێویستی خۆراکە، گرنگە بۆ دروست بوونی خانە و شانەکانی لەش و دوور بوون لە کەم خوێنی. گۆشت جگە لە پرۆتینەکان، ماددە و توخمی زۆری تێدایە، وەک: ئاسن، فسفۆر، ڤیتامین (A، B). سەرچاوە خۆراکییەکانی کە پڕن لە پرۆتینی گیانەوەری، وەکو: گۆشتی سۆر، گۆشتی سپی، گۆشتی ماسی، سپیلکی هێلکە، جەرگ. وە سەرچاوە خۆراکییەکانی پرۆتینی ڕووەکی، وەکو: نۆکم پاقلە، پاقلە بابەتەکان.

شیر و بەرهەمەکانی شیر: شیر و بەرهەمەکانی شیر بۆ ژنی دووگیان زۆر پێویستە، جونکە پڕە لە: ماددە و توخم و پێکهاتەکانی خۆراکی، وەکو: پرۆتین، کالسیۆم، فۆسفۆر، ڤیتامینەکانی (B١، A، B١٢، D). شیر و بەرهەمەکنی پێویستە بۆ گەشەی ئێسقانەکان و ددانەکان، چاکبوونەوە و یەکدی گرتنەوەی برینەکان لە خانەکان و شانەکانی لەش، وە گەشە کردنی خانە و شانەکانی لەش.

نان و بەروبوومی دانەوێڵە: نان و بەرووبوومی دانەوێڵە بۆ ژنی دووگیان زۆر گرنگە چونکە ووزە دەبەخشێت، وە پڕە لە سلیلۆز و ڕیشاڵەکان کە ناهێڵێت ژنەکە نارەوان بێت. نان و بەرووبوومی دانەوێڵە پڕە لە پێکهاتە خۆراکییەکانی، وەکو: کاربۆهیدرات، کە سەرچاوەیەکی گرنگی ووزەی لەشە، ئاسن، مەگنیسیۆم، فۆسفۆر، پرۆتین، ڤیتامین (B). هەر بۆیە لە کاتی دووگیانی ژنی دووگیان دەتوانێت بسکویت و کێک بخوات یان ساوار، برنج، گەنمەکوتا، پیرخەنی و قەڵە خەرمان و هەموو ئەو خواردنانە کە لە بەرووبوومی دانەوێڵە دەکرێت بخوات.

خۆراک: لە کاتی دووگیانیدا، ژنی دووگیان دەبێت خۆراکی هەمەجۆر و هەمە چەشن بێت، وە ژنەکە لە هەموو جۆرەکانی خۆراک بخوات، وە یەکسانی لە خۆرکی هەبێت. هەموو ژنان ئەو ڕاست بیە بزانن،کە: فەترەی زگ کردن و دوو گیانی بوون بە هیچ شێوەیەک هەوڵی خۆ لاواز کردن نەدەن یان بە بیانووی ئەوەی کە ڕیجیم بۆ لاواز بوون دەکات خۆ دوور نەگرێت لە خواردنی هەندەک جۆری خۆراک، فەترەی دووگیانی فەترەی هەوڵ دان نییە بۆ خۆ لاواز کردن.

هەواڵی پزیشکی

خواردنی دروست گورچیلەکان دەپارێزێت



زانایان دەریان خستووە کە خواردنی خۆراکی دروست، کە تەژی بێت لە سەوزە و میوە. وە کەمتر خوێ و گۆشتی سوور و خواردنەوە گازییەکان بخورێتەوە، ئەگەری تووشبوونی گورچیلەکان بە نەخۆشی کەم دەبێتەوە. ئەمەش، ئەو کاتە گەیشتنە ئەو دەرئەنجامە کە بۆ ماوەی هەژدە ساڵ چاودێری (٤٥٨٢١) کەس کرا. لەو دیراسەیە دەرکەوت، کە: ئەو کەسانەی کە پارێزی دەکەن بۆ ئەوەی دوور بن لە تووشبوون بە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، وە سەوزە و میوە و پاقلە بابەتەکان و شیری کەم چەور و دانەوێڵە زۆرتر بەکار دەبەن. وە دوورن لە خواردن و خواردنەوەی خوێ و ئەو خواردنەوانەی کە ڕێژەی زۆریان لە شەکر تێدایە و خواردنانەی کە پڕن لە سۆدیۆم و کالسیۆم و پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم و ڤیتامین سی، ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی گورچیلە بە ڕێژەی (٤٠٪ - ٤٥٪) زیاد دەکات بە بەراوورد بەو کەسانەی کە پارێزی ناکەن و هەموو خۆراک بەکار دەهێنن و ئەوەی حەزیان بوو دەیخۆن. هەنووکە دەرکەوتووە، کە: جۆری خۆراک دەوری هەیە لە تووشبوون بە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییە درێژخایەنەکانیتر کە پەیوەندییان بە بەردی گورچیلە و کار کردنی گوچیلەوە هەیە، بەمەش لە ئەنجامدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی گورچیلە زیاد دەکات.

Medical News

جگەرە کێشان زۆرتر تووشی نەخۆشی سیل دەبن

دیراسەیەک لەم دواییەدا لە وولاتی تایوان کرا، نیشانیدا کە: ئەو کەسانەی کە جگەرە کێشن بە دوو هێند زیاتر ئەگەری تووشبونیان بە نەخۆشی سیل زۆرترە بە بەراوورد بەو کەسانەی کە جگەرە ناکێشن، کە ئەمەش بووە هۆی ئەوەی داوا بکرێت کە یاسای توندتر دەربارەی قەدەغە کردنی جگەرە کێشان دابنرێت. لەو دیراسەیە لە وولاتی تایوان، کە لە سەر زیاتر لە (١٨٠٠٠) کەس کرا، وە بۆ ماوەی سێ ساڵ لە ژێر چاودێری دابوون. لە سەرانسەری جیهاندا یەک لە هەر سێ کەس تووشی نەخۆشی سیل دەبێت بەڵام (٩٠٪)یا نیشانەکانیان لە سەر دەرناکەوێت و بە شێوەی مات دەمێنێنەوە، وە ئەو (١٠٪)یان نیانەکانیان لە سەر دیار دەکەوێت چونکە بەرگری لەشیان کەمە. بۆ نموونە: زۆر لەو کەسانەی کە نەخۆشی ئایدزیان هەیە و بەرگری لەشیان کەمە تووشی نەخۆشی سیل دەبن، وە بە هۆیەوە گیان لە دەست دەدەن. لەو دیراسەیە، دەرکەوت کە: (٥٧) حاڵەتی نەخۆشی سیل دۆزرانەوە، دوای دیتنی (١٧٦٩٩) حاڵەت بینران، لەوانە (٣٨٩٣)یان جگەرە کێش بوون. وە (٥٥٢) کەس پێشتر جگەرەکێش بوون، وە (١٣٢٤٥) کەس کە هیچ جگەرەیان نەکێشا بوو. لەو دیراسەیە، دوای لەبەر چاو گرتنی توخم و تەمەن و قەڵەباڵغی و نەبوونی و خواردنەوەی مەی و باری خێزانی و کار کردن، دەرکەوت کە: ئەو کەسانەی ئێستا جگەرە کێشن زۆرتر ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی سیل هەیە. وە ئەو دیراسەیە پەنجەی بۆ ئەوە راکێشاوە، کە: لەوانەیە ئەوانەی جگەرە کێشن بەرگری لەشیان دژی ڤایرۆس و بەکتریاکان کەم بێتەوە، وە یەک لەو بەکتریایانە بەکتریای چیلکەیی سیلە و کەسەکە تووشی نەخۆشی سیل بکات. نەخۆشی سیل هەتا هەنووکە، ب مەترسی بۆ سەر مرۆڤایەتی دادەنرێت! وە نزیکەی (٩،٣) ملیۆن کەس تووشی نەخۆشی سیل بوون، وە (١،٨) ملیۆن کەس بە هۆیەوە لە ساڵی (٢٠٠٧ز) گیانیان لە دەستداوە. وە لە کاتی ئێستادا رێکخراوی تەندروستی جیهانیی هیوای وایە، کە: حاڵەتی تووشبوون بە نەخۆشی سیل کەم بێتەوە بۆ یەک لە هەر ملیۆنێک بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٥٠ز).

هیوا وایە لە ئایندە پێویست بە شورنقەی ئەنسۆلین نەمێنێت

زانایان ئێستا خەریکی بەکار هێنانی دژە تەنن بۆ چارەسەر کردنی کەمی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە. لە زانکۆی هانۆڤەر، ئێستا زانایان خەریکی بەرهەمهێنانی ماددەیەکن کە هانی گەشەی خانەکانی بێتای شیلک (پەنکریاس) بدات و نەهێڵرێت کە تێک بشکێنرێت. ئەم چارەسەرییەش بە زۆری بۆ ئەوانە مفای هەیە، کە تازە نەخۆشییەکەیان هەیە. ئەو جۆرە کەسانە کە تازە نەخۆشییەکەیان دەست نیشان دەکرێت، هەتا رادەیەک (١٥٪) خانەکانی بەرهەمهێنەری ئەنسۆلینیان چالاکە و تەواو کار دەکات. ئیشی دژە تەنەکان بۆ ئەوە دەبێت کە بەرگری لە خانەکانی بەرهەمهێنەری ئەنسۆلین بکات، بەمەش ئەو خانانە بەردەوام دەبێت لە بەرهەمهێنانی ئەنسۆلین و چیدیتر کەسەکە پێویستی بە وەرگرتنی ئەنسۆلین نابێت. ئەوە وەنەبێت یەکەم هەوڵ بێت لەم بوارەدا، لە وولاتی بەرازیل زانایان پەنایان بۆ دایکە خانەکانی ناو خوێن بردووە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە. هەروەک چۆن لە کاتی چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە روو دەدات، لە سەرتا سیستەمی بەرگری لەش بە هۆی تیشکەوە تێکدەشکێنرێت، وە دواتر خوێنی نوێ لە کەسەکە دەکرێت، هەتا خانە نوێیەکانی بەرگری ناو لەشی کەسەکە هیچ تخوونی خانەکانی بێتا لە شیلک (پەنکریاس) نەکەون، وە خانەکان کاری خۆیان بکەن کە دەردانی هۆرمۆنی ئەنسۆلینە. بەمەش بەرگری لەش تێکیان ناشکێنێت، وە ئەو رێگایە سەرکەوتنی هەبووە. رێگایتریش هەیە، کە پزیشکان لە وولاتانی ئەمریکا و ئەڵمانیا هەنووکە دەیانەوێت پەیرەوی بکەن بەوەی: کە جەرگی مرۆڤ کاری لە سەر شەکر دەبێت، وە ئاسانیشە پارچەیەک لە جەرگ لێبکرێتەوە چونکە خۆی دروست دەکاتەوە و هیچ زەرەری نییە. بە هۆی ئەو لێکچوونەی لە نێوان جەرگ و پەنکریاس هەیە، بەمەش زانایان ئەگەر هەندێک گۆرانکاری بە خانەکانی جەرگ بکەن هەتا توانای دروست کردنی ئەنسۆلینی هەبێت. ئەو تاقیکردنەوەیە لە سەر گیانەوەران سەرکەوتنی بەخۆیەوە دیووە، وە (لەو دە ساڵەی داهاتوو رادەی سەرکەوتنی لە مرۆڤدا دەردەکەوێت، کە: هەتا چەند پشت بە خانەکانی جەرگ ببەسترێت بۆ ئەوەی هۆرمۆنی ئەنسۆلین دروست بکات). ئەو پزیشکانە مەزەندەی ئەوە دەکەن، کە: ئەو شورنقانە لەوانەیە لە ماوەی سێ ساڵی داهاتوو بکەونە بازارەوە، کە تایبەتن بە جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە. وە نەبێت تەنها بۆ جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرەش بێت، هەوڵێکیتر هەیە کە جۆرە شورنقەیەک بەرهەم بێت بەوەی کە هانی گورچیلە بدات، بەوەی: کە شەکرەی زیادی ناو خوێن لە رێگای میزەوە فرێ بداتە دەرەوە. بەمەش نەخۆشەکان پێویستیان بە هۆرمۆنی ئەنسۆلین نامێنێت، وە ناوی ئەو شورنقە نوێیە کە لەوانەیە لەو نزیکانە بێتە ناو بازارەکانی ئەوروپا (Forxiga)یە، هەرچەندە یەکێتی ئەوروپا رەزامەندی لە سەر داوە کە لە وولاتانی ئەوروپا بەکار بێت بەڵام هێشتا نەهاتۆتە ناو بازارەکانی ئەوروپا و نازانرێت کەی دەهێنرێتە ناو بازارەکان و بواری جێبەجێ کردنەوە.

تیشکی شین ماندوو بوون کەم دەکاتەوە

لە ئێستادا کاردانەوەی شەپۆلەکانی رۆناکی لە سەر جەستە و مێشکی مرۆڤ گرنگی زۆری پێدەدرێت، ئەمەش بە هۆی کاردانەوەی لە سەر وەچە و بەئاگاییو سەلامەتییەوە. دیراسەیەک، دەریخستووە: کە بەرکەوتن بەر رۆناکی شین یان ئەو رۆناکییانەی کە شەپۆلیان کورتە لە کاتی رۆژدا، وا دەکات: مرۆڤەکە هۆشیار بێت و چووست و چالاک بێت. ئەو زانایە، تیشکییان بەرەو چەند کەسێک کردەوە. کە شازدە کەسییان بە هۆی ئامێرێکی تایبەتی رۆناکییەوە، کە بەرەو تیشکی سەوز و تیشکی شین کرانەوە، هەر یەکەیان لەو شازدە کەسەیان بۆ ماوەی (٦،٥) کاتژمێر تیشکییان وێکەوت. ئەوجا رێژەی هەست کردنیان بە خەواڵوو بوون پیوا، وە هەروەها کاردانەوەکانی مێشک و فەرمانەکانیان. دەرکەوت، کە: ئەو کەسانەی کە تیشکی شینیان بەرکەوتووە کەمتر هەست بە خەواڵوو بوون دەکەن و زیاتر چالاکترن و کارەکانیان باشتر جێبەجێ کردووە بە بەراوورد بەوانەی کە بەر تیشکی سەوز کەوتوون. ئەمەش یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەوانەی کە کارەکانیان بە نۆبەتە، لەوەی کە رۆناکی شین رۆشنایییەکی باشیان دەداتێ و هەردەم بە ئاگایان دەکات و توانای بەرهەمهێنانیان زیاد دەکات.

شەریك دزی

ماوەک بوو، لە نۆرینگەی تایبەتی (عیادەی) خۆم کوڕێکی گەنجی جوان دەهات و چەند پشکنینێک (فحووسات) و وەرەقە و پشکنینی نەخۆشانی لۆ دەهێنام! وە هەموو جار لە جیاتی هەر نەخۆشێک بڕی پەنجا هەزاری دەدایە سکرتێرەکەم و هەموو جار سکرتێرەکەم، دەیگۆت: کاک دکتۆر، فڵان هەر نەخۆشی پەنجا هەزاری داوە. ئەمنیش، نازانم نەفسە خراپەکەم بوو یان پارە کۆرەی کرد بووم یان ئەو هەستە نامەسئوولانە بوو، کە دەمگۆت: ئەمن، هەقم چییە؟ ئەو فەحس و پشکنین و سۆنار و وەرەقەی نەخۆشان دەهێنێت و هەقی خۆی بە زۆر زیادەوە دەدات!! خۆم کڕ دەکرد. ڕۆژەک، گۆتم: ئەو هەموو مەبدەئوو و قسەی گەورە و ئەخلاقەم کێوە چوو؟! ئەوە نابێت؟! هەر هات، دەبی لێی بپرسم و بزانم: ئەوە لۆ چییەتی؟! ئەو جارە کە هات، بە سکرتێرەکەم گووت بوو یەکسەر بێتە ژۆرێ و ئیشم پێی هەیە. هاتە ژۆرێ، فەرموویم لێکرد و دانیشت. لە ڕاستیدا، بە خۆی کەسێکی زۆر هێمن و بەڕێز بوو. گۆتم: لەگەل هەموو ڕێز و خۆشەویستییەکم لۆ جەنابت بەس، حەز دەکەم بزانم: هۆکاری چییە، تۆ هەموو حەفتەی دوو لۆ سێ لۆ چار وەرەقەی نەخۆشان دەهێنی و نەخۆش ناهێنیت و پارەی بە زیادەوە دەدەیت؟! گۆتی: کاک دکتۆر، ئەمن فەرمانبەرم (مۆزەفم) لە فڵان کۆمپانیا (شەریکەی) و نەخۆش دەبەینە دەرەوەی وڵات. توومەز بە ناوی بردنی ڕاپۆت لۆ دەرەوەی وڵات، بڕەکی باش و پاتەکی چاک لە نەخۆشان وەردەگرن؟! واتە: لە گای بەس گوێیەکەیان بە من نیشان داوە!!!؟ کورە، ئەوە مانای ئەوەیە کە کڵاوت لە سەرم ناوە! ئەوە بەو شێوەیە فێڵت لە من و لە نەخۆشەکانیش کردووە. باشە، کوو ئەمنت دیتەوە؟ کاک دکتۆر، زوو سێ چار نەخۆشت نارد بووە ئەوروپا و چارەسەرییان (عیلاجیان) لێرە نەبوو، وە تەشخیسەکەت کوو نووسی بوو، هەر وا بوو!! هەندەک نەخۆشی دەگمەن هەیە ئەمە فەحس و چارەسەرییمان لێرە نییە، بۆ نموونە: نەخۆشی دڵ هەیە، پێویستی بە کەوی کردن (واتا: داخ کردن) هەیە، ئەمە ئەو ئامێرەمان لێرە نییە، لۆیە: ناچار بینێرینە دەرەوە. باشە، ئێوە چی دەکەن؟ گۆتی: کاک دکتۆر، تەشخیسی نەخۆشی لە هەولێر و ئەمریکا و لەندەن و مۆسکۆ هەر یەکە!!؟ ئەوجا قەیدی نییە، لۆیە، ئەمە لێرە کە ڕێکلام دەکەین، دەڵێین: کە تەقریر دەبەین لۆ خاریج و کە دەهێنینە لای تۆ، ئەتوو تەشخیسەکەی دەنووسی لەگەل ئەوەی کە چی دەوێت، ئەمە لۆ مەقەڕی شەریکەی دەهێنین و لەوێ بۆ نموونە نووسیووتە بەردی زەرداوی هەیە و نەخۆشەکە هیچ نەخۆشییەکی نییە و لەوێ لەگەل خەستەخانە عیلاقەمان هەیە و پارەی عەمەلیاتی زەرداو



لە لیستێک لامان هەیە و دەرێین: هەندەت دەچی؟!! وەکی وای گۆت: چاوم چووە پشتی سەری!!؟ وە زۆر تووڕە بووم و گۆتم: کوڕم، ئەمن لەمێژە شەریک دزیم ڕەت کردۆتەوە و مەحاڵە یەک جاریتر بە بێ نەخۆش تەشخیسی نەخۆشیت بدەمێ!! ئەو پارەی جەنابت کە باسی دەکەیت، ئەوە حەرامە!! گۆتی: کاک دکتۆر، ئەمن مۆزەف و فەرمانبەرێکی بچووکم و بەمن دەڵێن: بڕۆ لای فڵان، ناچار بچم. گۆتم: کوڕم، دەبووایە زوو ئەمنت ئاگادار بکردایەتەوە. لەبەر ئەوەی لەو زرووفەی ئەگەر زۆر ئاگات لەخۆ نەبێت، کڕین و فرۆشتنت پێوە دەکرێت و هەر ئاگاشت لێی نییە!! بۆیم سەیر نەکرد و داوای نەخۆشەکانم کرد. ماوەیەک بوو، ئەوان نەخۆشییان لۆم دەناردە عیادە و ئەمن لە عیادە لۆ نەخۆشەکەم ڕوون دەکردەوە: کاکە، لێرە نەخۆشییەکەت ئاسانە و چارەسەری هەیە و نەخۆشەکانم هەر یەک دەناردە لای پسپۆڕی تایبەت بە نەخۆشییەکەیان و هەر نەخۆشەکان هەتا هەنووکە، مەمنوونن. دوای ئەوەی دەرکەوت، کە: ئەمن بە فێڵەکەیانم زانیووە، لۆیە هیچی دیکە نەخۆشیان نەنارد.

د. [illegible]ان عبدالواحد السراج

دڵ شێلان
Cardiac Massage

دڵ شێلان لە کاتێکدا ئەنجام دەدرێت، کە: دڵ لە لێدانی سروشتی خۆی بکەوێت، کار و فرمانەکانی بە شێوەیەکی سروشتی ئەنجام نەدات. پەیڕەو کردنی دڵ شێلانیش بەم دوو شێوەیەی خوارەوە دەبێت:

١.شێلان لە ناوەوە: دڵ شێلانی ناوەوە تەنیا لە لایەن پزیشکەوە لە کاتی نەشتەرگەری دەکرێت.

٢.شێلان لە دەرەوە: دڵ شێلانی دەرەوە لە لایەن فریاگووزارەوە ئەنجام دەدرێت لەگەڵ هەناسە پێدان بەم ڕێگایانەی خوارەوە:

أ. نەخۆش لە سەر پشت لە شوێنێکی ڕەق درێژ دەکرێت.

ب. ناو لەپی دەستی ڕاستی نەخۆش دەخرێتە سەر دەستی چەپەی و هەردوو دەستەکانیشی دەخرێتە سەر ناوەڕاستی سینگی.

ت. فریاگوزار لە دەقیقەیەکدا (٦٠) جار بە هەردوو ناو لەپی پاڵ بە سەر دڵی نەخۆشەوە دەنێت، لە سەرەوە بۆ خوارەوە.

ث. لە داو هەر پاڵ بە سەر سینگەوە نانێک، دەبێت فریاگوزار تاوێک دەست لە سەر سینگی نەخۆش هەڵگرێت بۆ ئەوەی هەناسە بچێتە ناو سینگی نەخۆش.

ج. پێویستە هەناسە پێدانیش لەگەڵ شێلانی دڵدا بۆ نەخۆش بکرێت. بۆ هەناسە پێدان چاکترین ڕێگا ڕێگای ناسراو بە (ماچی ژیانەوە)، واتە: لە ڕێگای دەم بۆ دەم.

• چەند ئامۆژگارییەک بۆ ئەو فریاگوزارانەی کە کاری دڵ شێلان ئەنجام دەدەن:

١.نابێت بە بێ هەناسە پێدان دڵ بشێلدرێت چونکە شێلانی دڵ بە بێ هەناسە هیچ سوودێکی بۆ نەخۆش نابێت.

٢.دەکرێت دڵ شێلان و هەناسە پێدان لە لایەن یەک فریاگوزارەوە ئەنجام بدرێت، وا چاکترە کە دوو کەس ئەم کردارە ئەنجام بدەن.

٣.نابێت دڵی نەخۆش بشێلدرێت ئەگەر برین یان ئازارێک لە سینگی نەخۆشدا هەبێت.

٤.دەبێت فریاگوزار لە شێلانی دڵی نەخۆش بەردەوام بێت تاکو ئەو کاتەی دڵ دەکەوێتە لێدان و جووڵە دەکەوێتە دەزوولەکانی خوێن.

٥.ئەگەر نەخۆش منداڵ بوو، فریاگوزار لە جیاتی ناو لەپی دەست سەر پەنجەکانی بۆ شێلانی دڵ بەکار بێنێت.

٦. پێویستە دوای تەواو بوونی شێلانی دڵ و بە کار کەوتنەوەی دڵ، نەخۆش بگەیەندرێتە نەخۆشخانە بۆ چارەسەر کردنی لە لایەن پزیشکەوە.



ددانی منداڵ

ددانی منداڵ لە تەمەنی (٥ – ٨) مانگی دەست بە دەرکەوتن دەکەن، کە: لە سەرەتا هەر دوو بڕەرەکانی شەویلگەی خوارەوە دێنە دەرەوە. وە لە تەمەنی (٨ – ١٠) مانگی تەمەنی منداڵەکە، هەر چار ددانە بڕەرەکەی سەرەوە بەدیار دەکەون. وە لە تەمەنی (١٠ – ١٦) مانگی، ئەو ددانانەی تەنیشت بڕەرەکان دەر دەکەون! وە لە تەمەنی (١٦ – ٢٢) مانگی، هەموو ددانەکانی هاڕەر دەردەکەون. وە بە گەیشتن بە تەمەنی (٢ – ٣.٥)ساڵی هەموو ددانەکان لە ناو دەمی منداڵەکە تەواو دەردەکەون، وە منداڵەکە هەموو ددانە شیرییەکانی منداڵەکە، کە ژمارەیان (٢٠) ە دەردەکەون. وە ئەو ددانانە لە ناو دەمی منداڵەکە دەمێنێتەوە، کە: هەتا تەمەنی (٧) ساڵی، کە دەست بە کەوتن دەکەن و لە تەمەنی (١٢ – ١٤) ساڵی هەموویان دەکەون. وە لەو تەمەنە کە منداڵەکە ددانە شیرییەکانی لە ناو دەم هەیە، ددانە شیرییەکان پێویستن بۆ خواردن و پێکەنین و قسە کردن پێویستە، وە هەروەها ددانە شیرییەکان بۆ هێشتنەوەی بۆشایی بۆ دەرکەوتنی ددانە هەمیشەییەکان پێویستە. هەر بۆیە، ددانە شیرییەکان بۆ دەرکەوتنی ددانە هەمیشەییەکان، بۆیە: پێویست دەکات ددان خاوێن بکرێتەوە بە پارچە شاشێک یان پارجە قوماشێک بە جوانی ددانەکە خاوێن بکرێتەوە، وە هەموو بەشەکانی ددان خاوێن بکرێتەوە. وە هەر کاتەک نەتوانرا، کە: ددان بەپەرۆک خاوێن بکرێتەوە، ئەوا: دەبێت فڵچەی ددان شووشتن بەکار بێت.

• چۆن فڵچەی ددان شوشتن هەڵژەبژێرین؟ پێویست دەکات ئەو فڵچەیەی کە بۆ ددان شوشتنی منداڵەکە هەڵژەبژێرین، بە جۆرێک کە تاڵەکانی فڵچەکە نەرم و درێژ بێت. وە بە جۆرێک کە ئەو فڵچەیە، سەرەکەی خڕ بێت، وە گونجاو بێت بۆ ددان و پدوی منداڵەکە. وە دەبێت سەر فڵچەی ددان بەگوێرەی ناو دەمی منداڵەکە بێت، نەک نە گوێرەی ناو دەمی منداڵەکە بێت نەک بە گوێرەی تەمەنی منداڵەکە. وە لەبەر ئەوەی فڵچەی ددان توانای هەلگرتنی بەکتریای لە ناو تاڵەکان هەیە، بۆیە: پێویست دەکات لە ماوەی هەر (١ – ٣) مانگ جارێک فڵچەی ددان شووشتن بگۆڕدرێت، وە ئەگەر منداڵەکە تووشی سەرما بوون و پەسیوو و هەوکردنی قورگ هات، ئەوا: دەبێت فڵچەی ددان شوشتن بگۆڕدرێت.

• جۆنیەتی ددان شوشتن: دایک و باوک دەبێت چاودێری چۆنیەتی ددان شوشتنی ددانی منداڵەکەی بکات، چونکە لەوانەیە منداڵەکە مەعجوونی ددانەکان قووت بدات، وە ئەگەر منداڵەکە زۆر مەعجوون قووت بدات، لەوانەیە: تووشی ژەهراوی بوون بە فلۆر بێت. کە ژەهراوی بوون، دەبێتە هۆی ڕەنگ بوونی ددانەکان و تێکچوونی مینای ددان، وە زۆری هەویری ددان، لەوانەیە: ببێتە هۆی زەرەر گەیاندن بە پێکهاتەی ددانەکان و پدوی ددان.

• ئایا منداڵ دەتوانێت، داوی خاوێن کردنەوەی ددان بەکار بێنێ- -مەنێک گەورە و بچووک دەتوانێت داوی ددان بەکار بێنێت، وە بەتایبەت کاتێک ددانەکان لە یەکەوە نزیک بێت، ئەوا: ئەگەری بوونی بەکتریا لە نێوان ددانەکان دەبێت. هەر بۆیە، باشترە منداڵەکە سەر بە کۆشی دایکی بکات و بە داوەکە دایکی ددانی منداڵەکەی خاوێن بکاتەوە.

• لە چ تەمەنێک منداڵ، دەبێت سەردانی پزیشکی منداڵ بکات؟ واتە، یەکەم سەردانی منداڵ بۆ پزیشکی ددان دەبێت لەو کاتە بێت کە هەموو ددانە شیرییەکانی تەواو دێت، وە ددانە شیرییەکانی تەواو پڕ دەبێت، کە لە تەمەنی (٢-٣.٥)ساڵی هەموو ددانەکانی شیری تەواو دەبێت. هەر بۆیە لەو تەمەنە (٢- ٣.٥) ساڵی، دەبێت بۆ یەکەم جار سەردانی پزیشک ددانەکان بکات. وە دوای ئەوە پێویست دەکات کە منداڵەکە هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات، وە ئەگەر ددانی منداڵەکە پێویستی بە خوێن کردنەوە بکات پزیشکەکە ئەو کات یان دواتر خاوێن کردنەوەی بۆ دەکات و پزیشک دایکەکە فێری چۆنیەتی پاککردنەوەی ددانەکان بکات. وە دەبێت پزیشک یەکەم سەردانی بۆ پزیشکی ددان، کەشێکی خۆش بۆ منداڵەکە ئەمادە بکات، هەتا بەگوێرەی پێگەیشتن و گەورە بوونی منداڵەکە بە خۆشی بۆ لای پزیشکی ددان جارێکیتر بگەڕێتەوە.

سووتانەوەی ناو دەم

د.شاهیدە رەسول حسین
پزیشکی گشتی ددان

سووتانەوەی ناو دەم، نیشانەکی درێژ خایەنە و بە ئازارە و بە جۆرێک نەخۆش هەست بە سووتانەوە دەکات لە بەشەکانی ناو دەم، لە زمان، لێو، بەشی سەرەوەی ناو دەم، پووک، دیووی ژوورەوەی روومەت، بەشی دواوەی ناو دەم. نەخۆش هەست بە نارەحەتی و سووتانەوە دەکات زیاتر کار لە ئافرەتان دەکات، وە لە تەمەنی ناوەڕاست بەلام هەندێک جار تەمەنی گەنجیش تووشی دەبێت.

• **نیشانەکان:**

ژمارەیەک نیشانەی هەیە بەلام باووترینیان ئازار و سووتانەوەیە، ئەم ئازارە لە بەیانیان کەمە بەلام زیاد دەکات بە درێژایی ڕۆژ دەگاتە زیاترین ئازار لە ئێوارەدا بەلام لە شەودا کەم دەبێتەوە. هەندێک نیشانەیتر، ئەوەیە: نەخۆش هەست دەکات لێوی ووشکە و ناو دەمی لینجە. وە هەندێک جار هەست بە سڕ بوونی ئەو شوێنە دەکات کە سووتانەوەکەی تێدایە، وە هەست بە تامی تاڵ و کانزایی دەکات (metallic taste). وە هەروەها هەست بە خوورانی ناو دەمی دەکات.

• **هۆکارەکانی:**

١. لە ئافرەتدا: هۆکاری سووتانەوەی ناو دەم بریتیە لە هۆکاری نارێکی هۆرمۆنەکان.
٢. نەخۆشی شەکرە.
٣. کەڕووەکان (oral candidiasis) و کوول بوونی ناو دەم.
٤. ووشک بوونی دەم بە هۆی هەندێک نەخۆشی، وەکو: نەخۆشی غوودە.
٥. بەکار هێنانی داو و دەرمانی درێژ خایەن، وەکو: دەرمان بۆ نەخۆشی فشاری خوێن، دەرمان بۆ نەخۆشی شەکرە.
٦. نەخۆشییەکانی خوێن، وەکو: نەخۆشی کەم خوێنی.
٧. نارێکی لە خۆراک و کەم خۆراکی و کەمی ماددەی ئاسن و ڤیتامین (B١٢) و فۆلیک ئەسید.
٨. نەخۆشی گەدە و گەڕانەوەی ترشی گەدە بۆ ناو دەم.
٩. هەستیاری بۆ هەندێک لە هەویری ددان، غەرغەرەکان .(Mouth Wash)
١٠. هەندێک نەخۆشی و باری دەروونی، وەکو: دڵە ڕاوکێ.
١١. جگەرە کێشان و بەکار هێنانی مەی (کحول).
١٢. هەوکردنی بەردەوام.
١٣. لە ناو چوونی دەمارەکان.
١٤. شێرپەنجە.

• **چارەسەر کردن:**

١. لە ئافرەتان ئەگەر هۆکارەکەی هۆرمۆنی بێت، دەبێت هاوسەنگی هۆرمۆنی بۆ بگەڕێتەوە لە لایەن پزیشکی پسپۆڕ. واتە: دەبێت سەردانی پزیشکی تایبەت بەو بوارە بکات، وە چارەسەری نارێکی هۆرمۆنییەکەی بکات.
٢. ئەگەر هۆکارەکە، هەویری ددان بێت، ئەوا: دەبێت هەویری ددان شووشتن بگۆڕدرێت، وە هەروەها غەرغەرە بەکار نەهێنرێت.
٣. خواردنەوەی ئاو بە زۆری.
٤. جووینی ئەو جۆرە بنێشتانەی کە ماددەی شەکریان تیا نەبێت (chewing gum)بۆ زیاتر ڕژاندن لیک لە لایەن لیکە ڕژێنەکان.
٥. بەکار هێنانی دەرمانی هێورکەرەوە .(antidepressant & analgesic)
٦. واز هێنان لە جگەرە کێشان و دوور بوون لە خواردنەوەی مەی (کحول) و خواردنەوە گازییەکان و ئەو خواردنانەی کە ترشن، وە یان ماددەی ترشییان تێدایە.

Burning Mouth Syndrome

ووشەی بزر:

١ - پیتەکانی ئەو دوو دێرە شیعرە بکوژێنەوە، شەش پیت دەمێنێتەوە، ناوی نەخۆشییەکە.
٢ - یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤ - ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ج	ە	ژ	ن	ی	م	ی	ل	ل	ی	1
ر	ە	ھ	ە	ن	ی	ە	خ	ب	ی	2
ە	ە	ە	ش	ی	و	ە	ێ	ی	ر	3
ر	ك	م	ۆ	ب	ێ	س	ە	ك	ا	4
ا	ی	ێ	ە	ب	ك	ە	ن	ك	ت	5
ی	ز	ێ	ە	ب	ر	ە	ب	ە	ف	6
ش	ن	ا	ن	ا	م	و	ا	چ	و	7
ۆ	ڕ	ە	ف	ت	ا	ر	ە	ڕ	گ	8
ھ	ا	ن	ی	و	ە	ك	ك	ە	ی	9
س	ە	ر	ب	ە	خ	ۆ	ی	ی	ڕ	10

سەربەخۆیی بخەینە بەر چاومان
یەککەوین هەر کەسێ کە هۆشیارە
جەژنی میللی نزیکە بۆ ئێمە
نەک بە گوفتار، ئەویش بە ڕەفتارە

سۆدۆکۆ(٤٤)

تێبینی :
سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێکهاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١ - ٩)دادەنێیت، بە مەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

	8		2		5		1	
				3				
	2						6	
9								7
	4						9	
5								3
	6						8	
				9				
	5		8		1		3	

مێشکی لاوەکی

مرۆڤ کە زۆر دەخوات ئەوا دیواری گەدە دەکشێت، بەمەش پاڵەپەستۆ دەخاتە سەرە کۆتا دەمارەکانی ناو دیواری گەدە. کۆمەڵێک دەماری تێکهەڵکێش لە ناو دیواری گەدەدا هەن، کە لە هەر دوو دەماری دەیەم (Vegus Nerve)، (ڕاست و چەپ) دەردەچن، یەک دەگرنەوە و تێکەڵ دەبن ناوکی دەماری دروست دەکەن. زانایان ئەمڕۆ، پێیدەڵێن: مێشکی لاوەکی. کە ئەو مێشکە دەوروژێت پەیوەستییەکی ڕاستەوخۆی لەگەڵ سیستەمی ئاراس (ARAS) هەیە لە ناو مێشکی مرۆڤ، ئاراس بەر پرسە لە خەوتن. بە جۆرێک ئاراس فەرمان وەردەگرێت کە دەرچەی چوونە ژوورەوەی زانیاری دادەخات بۆ بەشی پێشەوەی مێشک، بەمەش مرۆڤەکە خەواڵوو دەبێت و مێشک داوای خەو دەکات. ئەوەیە بنچینەی زانستی زۆر خواردن خەو دێنێت.

د.هەڵگورد فتح الله احمد
دکتۆراه لە پزیشکی هەناو و دڵ

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ژ
			■													1
								■								2
							■									3
									■		■					4
	■													■		5
		■														6
			■			■										7
																8
							■									9
		■				■										10
				■							■					11
			■			■										12
		■										■				13
																14
		■													■	15
																16

ئاسۆیی:

١- کردارێکە لە کۆئەندامی هەناسەدان ڕوو دەدات، قۆناغێکی تەمەنی ئافرەتانە.
٢- ڕۆشنایی، ناوێکی کچانە + چار پیتی وەک یەک.
٣- ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە، منداڵ بوون + کورتکراوەی کیلۆمەتر.
٤- شێوازێکی پێدانی دەرمانە، باوک بە (E) + پرچ (پ) + دوو پیت لە وەیە.
٥- بۆ جەوابی پرسیار دێت.
٦- هەرزانە (ت)، گۆرانیبێژێکی ناوداری کوردستانی ڕۆژهەڵاتە (پ)، بۆ چاککردنی مانگا بەکار دێت.
٧- نەخێر + جل و بەرگ (ت) + ناوێکی کورانەی کوردییە (ت)، دوو پیتی وەک یەک، کۆتایی.
٨- هاوار (بۆ مێینە) (پ) + دوو پیتی وەیە + بەڵێ (پ) + ئامانج (ت) + سێ پیتی وەک یەک.
٩- تەم + مۆچرک، کحول (ت) + وورگ (ت).
١٠- تەوقیع (ت) + ناوێکە (ت)، قاچی درەخت، وورچ بە عەرەبی.
١١- ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە (ت)، جێگای ئەوە (ت)، پیتێک + پارە (ت).
١٢- ئەندامێکی لەشە + سێ پیتی وەک یەک + پیتێک + هەواڵ، دوو پیتی وەک یەک، نەخۆشییەکی پێستە
١٣- ئەندامێکی لەشە (ت)، سەنەم (پ) + سێ پیت لە جادووگەر + زللە، ژمارەیەکە (پ).
١٤- ناوێکی کوردییە (ت) + جۆرە ماکووتەیەکە + کات + دز و جەردە (ت).
١٥- دوو پیتی وەک یەک + دوورگەیەکە لە ناو ڕژێنی شیلک، دوو پیت لە یەک.
١٦- نەخۆشییەکە + پیتێک.

ستوونی:

١- نەخۆشییەکە.
٢- یەکەیەکی زیندووی ناو لەشە (پ)، خواردن هاتنەوە + دوو پیتی وەک یەک.
٣- نوێ + بۆ سەر سوورمان (ت) + نەخۆشییەکە (ت) + ڕۆژێکی حەفتەیە (پ).
٤- ئەندامێکی خێزانە (پ) + نەخۆشخانە، ئیبراهیم (پ).
٥- سێ پیت لە کوسە، نەخۆشییەکە، لە کاتی سانا کردنی کار بە کار دێت.
٦- مامەڵە (ت)، ناڕاست + کابان.
٧- ماددەیەکی پێویستە بۆ مرۆڤ (ت) + ناوێکی ئابینیە (پ) + دوو پیتی وەک یەک + ناوێکی کورانەیە (پ) + دەنگ دەر ناکات.
٨- دیتم (ت) + عەرەب + بە کۆتایی (پ).
٩- دوو پیتی وەک یەک، مارکەیەکی ئۆتۆمۆبێلە (پ)، سێ پیتی وەک یەک + گۆرانی (پ).
١٠- ئاسایی (ت) + دوو پیتی وەک یەک، کانزایەکە (پ)، پاشایی.
١١- یاری + دۆڕاندی (پ) + یادگاری (پ).
١٢- توانا (پ) + شەش پیتی وەک یەک، پیتێک + پینە.
١٣- ڕووی تێدەکەن (پ)، بەران، دوو پیتی وەک یەک، دەبنسی (پ).
١٤- هەرایە، ژمارەیەکە، خۆل (پ).
١٥- نموونە، تاخیر (پ) + پێکهاتەیەکی گرنگی خۆراکە.
١٦- کردارێکی زۆر بوونی ناو خانەیە + ناوەند.

تێبینی: ت = تێکەڵاو پ = پێچەوانەوە
ع = عەرەبی E = ئینگلیزی

پیاڵەی چای

ووشەی (پیاڵە)، کە لە ناو کوردەواری بە (پیاڵەی چای) دەگووترێت، سەرچاوەکەی هیندییە. وە هەروەها لە ناو خەڵکی عەوام بە پیاڵەی چای، دەووترێت: (استكان). کە بۆ ئەمە دوو سەرچاوەی هەیە، کە لەوانەیە لە ووشەی (ستاکان)ی ڕووسی هات بێت، وە بە مانای کووپی بچووک دێت. وە ئەوەی دووەم، کە مەزەندە دەکرێت ووشەی (استكان) لە ئینگلیزییەوە هات بێت. ئەمەش چونکە لە کاتی داگیرکاری بەریتانیا بۆ ووڵاتی هیند، سەربازەکانی بەریتانیا لە کاتی سەردانیان بۆ ووڵاتەکەیان وەکو دیاری پیاڵەی چای هیندییان بۆ خۆشەویستەکانیان دەبردەوە، وە بەو پیاڵەی چای کە بە دیاری دەبردراوە ووڵاتی بەریتانیا، دەگووترا: (ئیست تی کان)، کە ئەمەش لە سێ بەش پێکدێت: (ئیست = ڕۆژهەڵات، تی = چایە، کان = کووپ)، کەواتە ماناکەی: (پیاڵەی چای ڕۆژهەڵات). وە لەگەڵ هاتنی سەربازانی ئینگلیز بۆ عێراق، ئەو ووشەیان هێنایە عێراق. وە لەگەڵ هاتنی ئینگلیزەکان خواردنەوەی چای هاتە عێراق، وە ووشەکانیان لێکدا و بۆ ئاسانی دەووترا: (استكان).

بەشی دووەم:

هۆشیاری دروستی



١. هیچ کات زانیاری پزیشکی و زانستی پزیشکی .و ڕێنماییەکانی تایبەت بە دروستی مرۆڤ و دەوروبەر و کۆمەڵگا نابێت جگە لە پزیشک لە کەسیتر و شوێنیترەوە وەربگیرێت بەتایبەت ئەگەر ئەو زانیارییە پەیوەندی بە دروستبوونی مرۆڤەکان یان بەکارهێنانی دەرمانەوە هەبوو، دەرمان نووسین بۆ نەخۆش و مرۆڤەکان کاری پزیشکە و سەرف کردنی دەرمانەکە کاری پزیشکی دەرمانسازە لەو دووە بترازێت هیچ کەسێک مافی ئەوەی نییە کە دەرمان بۆ نەخۆش بنووسێت یان سەرف بکات. زۆر جار، دەبینین:

هەندەک دەرمان لە تەلەفزیۆن و ڕادیۆ و گۆڤار و ڕۆژنامەکان ڕیکلامییان بۆ دەکرێت بەو بیانووەی کە هیچ زەرەرێکیان نییە، لە سوودی بترازێت دەرمانەکە بێزەرەرە!!؟ بە هیچ شێوەیەک دەرمان بەو شێوەیە بەکار نەیەت، ئەوەش بە زۆری بۆ ئەو دەرمانانە بەکار دێت کە بۆ قەڵەوی یان بۆ زیاد بوونی سێکس یان بۆ زۆر بوون و هاتنەوەی مووی سەر. بە هیچ شێوەیەک لە زانستی پزیشکیدا دەرمان نییە، بێزەرەر بێت. مرۆڤ کە دەرمان دەخوات، مانای وایە: کە ماددەیەکی بێگانە دەچێتە ناو لەشەوە. هەموو کات بوونی ماددەی بێگانە لە ناو لەش، ئەگەری دەرکەوتنی کاردانەوەی لاوەکی هەیە لە ناو لەشدا. جاری واهەیە، مرۆڤەکانیش بێئەوەی مەبەستیان بێت ڕیکلام دەکەن. بۆ نموونە: کاتێک یەکێک نەخۆش دەکەوێت، وە نیشانەکانی نەخۆشییەکەی لە سەر دیار دەکەوێت، وە کەسێک کە پیشەی پزیشک نییە بەڵکو هەر خوێندەواری نییە و دێت دەرمانێکی بۆ دێنێت بەو مەزەندەیەی کە ئەو، ئەو جۆرە نەخۆشییەی هەبووە بە مەزەندەی خۆی چونکە نیشانەکانی وەکو ئەو نیشانانەیە کە هەیبوو، بۆیە: ئەو دەرمانە بەکار بهێنە یەکسەر چاکت دەکاتەوە، ئەوە تەواو هەڵە و نادروستە و جۆرێکە لە ڕیکلام کردن، ئەوجا بە مەبەست بێت یان بێ مەبەست. مەرج نییە، لە یەکچوونی نیشانەکان مانای هەمان نەخۆشی بدات، وە پێدانی دەرمان بە نەخۆش تەنیا و تەنیا کاری پزیشکە.

٢. ڕیکلام و بازرگانی و پزیشکی:

لەگەل پرۆسەی ئازادی عێراق سیستەمی حوکمڕانی لە عێراقدا بە تەواوی گۆڕا، بە جۆرێک کە لە سیستەمی ئیشتراکی ئێمە گۆڕاین بۆ سیستەمی سەرمایەداری کە ئەمە لە هەموو بوارەکانی ژیاندا بەرجەستە بووە بەلام هاووڵاتیان درەنگتر و کەمتر هەست بەو جۆرە گۆڕانە لە سیستەمی حوکمڕانی وولات دەکەن. زۆر جار ڕیکلام لە تەلەفزیۆن و ڕادیۆکان دەکرێت، ئەو جۆرە ڕیکلامانە زۆربەی کات بۆ پارە دەکرێت و ناتوانرێت قەدەغە بکرێت؟! زۆر جار ڕیکلامی تەلەفزیۆنی و ڕادیۆیی بووەتە هۆی ئەوەی کە خراپ بە سەر سیستەمی تەندروستیدا بشکێتەوە بەلام بە هۆی سەروەری نەبوونی یاسا و پێشێلکاری، وە سستی داواکاری گشتی ئەمە بووەتە هۆی ئەوەی کە هاووڵاتیان هەقیان بۆ نەگەڕێتەوە. وە هەروەها هاووڵاتیان خۆیان بە هۆی کەمی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی ئەرک و مافەکانی خۆیان بە تەواوی نازانن، کە ئەمەش هەم بە خراپی بۆ کەرتی تەندروستی و بۆ هاووڵاتیان دەشکێتەوە. وە هەر لە وولاتی ئێمە ئەوە نییە، بەڵکو لە وولاتانیتریش ئەم بارودۆخە هەیە: لە وولاتی (لبنان) لە ساڵی (٢٠٠٧ز) وەزیری تەندروستی ئەو وولاتە ڕیکلام کردنی بۆ گژوگیا دەرمان لە هەموو ڕاگەیاندنەکانی وولات قەدەغە کرد بەلام دوای دەرچوونی ئەو بڕیارە و زەرەر کردنی بێشوماری کەناڵەکانی ڕاگەیاندن، بۆیە: هیچیان پابەندی ئەو بڕیارە نەبوون، وە تەنانەت پێشێلیشیان کرد.

٣. زانیاری لە فێسبووک و توویتەر و ..هتد. کە لە پێگە کۆمەڵایەتییەکان و هەر کەس بە هەر جۆرێک بیەوێت بڵاوی دەکاتەوە، ئەوانە:

هیچ جێگای متمانە نیین و نابێت پشتیان پێببەسترێت. وە هەروەها بە هیچ شێوەیەک پشت بە تۆڕینگەی ئەلیکترۆنی نەبەستن یان سایت و پێگە تەندروستییەکان بە بیانووی ئەوەی کە نیشانەکانی خۆتی بۆ بنێریت بۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکەت، دەست نیشان کردنی هەر نەخۆشییەک پێویستی بە بوونی پزیشک و نەخۆش دەکات کە بە یەکەوە و چاو بە چاو کەسەکە لە لایەن پزیشکەوە ببینرێت، وەدوای پرسیار کردن لە چۆنیەتی دەرکەوتنی نیشانەکانی دەبێت نەخۆشەکە بە دەست بپشکنرێت و دوای ئەوە پشکنینەکان بۆی بنووسرێت و نەخۆشییەکەی دیاری بکرێت و بە گوێرەی جۆری نەخۆشییەکەی چارەسەری بۆ بنووسرێت. وە هەموو پیشەی پزیشکی لە سەرانسەری جیهاندا بەو شێوەیە و بەو زنجیرە هەنگاوانەدا دەڕوات، وە ئەگەر هەر کەسێک نەخۆش کەوت و بەو هەنگاوانە نەدیترا، مانای وایە: کە بە شێوازێکی دروست نەبینراوە. ناردنی ڕاپۆرت و پشکنینەکان بۆ وولاتێکیتر بەو مانای کە دەست نیشانی نەخۆشییەکەی دەکرێت، تەواو ناتەواوە تەنیا ئەوە نەبێت کە بازرگانی کردنە بە لایەنی تەندروستی هاووڵاتیان.

٤. بوونی هەر بڵاو کراوەیەک کە زانستی تەندروستی لە سەر نووسرا بوو، ئەگەر ئارمی فەرمی حکومەتی لەسەر نەبێت، ئەوا:

بە جێگای متمانە دانانرێت مەگەر تەنیا بۆ خوێندنەوە بێت، وە هیچ کات بە گوێرەی بڵاو کراوە و پرۆشوور و لاپەڕە کە زانیاری لە سەر نووسرا بێت دەربارەی نەخۆشییەکان و چارەسەرییان بەکاری مەهێنە و تەنیا بۆ

خوێندنەوە دەبێت. هەموو هەوڵ و کۆششەکان تەنیا بۆ ئەوە دەبێت، کە هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی لە ناو هاووڵاتیان برەوی پێبدرێت.

٥. بە هیچ شێوەیەک پزیشک کە سەر بە سەندیکای پزیشکانی کوردستان بێت، لە قووژبن و ماڵان نۆڕینگە ناکاتەوە! وە ئەگەر سەردانی هەر پزیشکێکتان کرد دەبێت ئەو پزیشکە سەر بە سەندیکای پزیشکانی کوردستان بێت، کە بە هۆی بڕوانامەی کارکردنەوە کە بە هەموو پزیشکێک دراوە دەناسرێتەوە. بۆیە:

قەت نەچیت بۆ لای ئەو کەسانەی کە لە کوون و قووژبن و پەناکان و لە ماڵەکان نۆڕینگەیان هەیە یان بە بیانووی ئەوەی کە لە ئەورووپا هاتۆتەوە، ئەو بەڕێزانە بۆ سەردانی هاتوونەتەوە و بۆ پزیشکی نەهاتوونەتەوە. وە ئەو پزیشکە بەڕێزانە نابێت بە هیچ جۆرێک بۆ نەخۆشی درێژخایەن چارەسەری بدەن، وە هەوڵی ئەوە بدەن کە ڕێنمایی دروست بە هاووڵاتیان بدەن نەک لە کۆرە خۆیان بکەنەوە و دەرمانیان بۆ بنووسن؟!! دەرمان ژەهرە، تا پێویستیمان پێی نەبێت بەکار ناهێنرێت. زۆر جار بەتایبەتی لەو چەند ساڵەی دوایی بە هۆی بووژانەوەی ئابووری و دارایی و کەرتی گەشتوگوزاری لە کوردستان زۆر کەس و تەنانەت پزیشک هاتنە کوردستان لە ژێر پەردەوە کاریان کردووە، وە بێئەوەی مۆڵەتیان لە حکومەتی کوردستان و سەندیکای پزیشکانی کوردستان وەرگرت بێت!! وە کاتێک پێیان زانراوە، هەیپییان لێکردووە و هەڵاتوون. بۆیە: هەمووان تەنیا سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزانە بکەن کە سەر بە سەندیکای پزیشکانی کوردستانن.

٦. دەبێت هاووڵاتیان سەرچاوەی زانیاری دروستییان پزیشکی پسپۆڕی تایبەتی خۆیان بێت، وە بە هیچ شێوەیەکیتر لە کەس و لایەن و کۆمەڵە و ڕێکخراو و دام و دەزگا ناپەیوەندیدارەکان ڕێنمایی وەرنەگرێت. وە ئەگەر هاتوو، هەر زانیارییەکی خوێندەوە یان بەردەستی کەوت و ویستی ڕاستییەکەی بزانێت، دەبێت:

ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی خۆی بۆ وەربگرێت. هەموو کەس تایبەتمەندی خۆی هەیە، وە باشترین پزیشکیش ئەو پزیشکەیە کە نهێنی پارێزە و ڕاستگۆیە و دەستپاکە. بۆیە: هەموو پزیشکەکان زیرەکن، وە هەموو ئەو پزیشنکانەی کە لە کوردستان کار دەکەن و سەر بە سەندیکای پزیشکانی کوردستانن ئەو سیفاتانەیان تێدایە. بۆیە، ئەگەر هاتوو هەر نەخۆشییەکت تووش هات یان ویستت هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان پیادە بکەیت، پێویست دەکات کە: تەنیا ڕاستی زانیارییەکە لەو پزیشکە پسپۆڕە وەربگریت، کە کردووتە بە پزیشکی تایبەتمەندی خۆت.

General Topics

شەممە

ناوی ڕۆژەکانی حەفتە لە ڕۆژی شەممەوە دەست پێدەکات، وە سەرچاوەی ووشەکەش دەگەڕێتەوە بۆ (زوبانی ئارامی) کە بە حەفتە، دەگووترا: (شابپا - (Shabtha، وە لە زمانی عیبری (شابوع) کە هەردووکیان مانای (حەفت) دەدات. وە لە ناو هەموو زمانە سامییەکان، لە دانانی ناوی حەفتە هاوبەشییەکیان لە نێواندا هەیە. لە کۆندا ناوچەی میزۆپۆتامیا حەفتەی بۆ دابەش کردنی کات بەکار هێناوە، تەنانەت لە زەمانی بابلییەکان باسی لە کاتی تۆفان کردووە، کە: حەفت ڕۆژی خایاندووە؟! هەروەها یەک لە چاری مانگی عەرەبی دەکاتە حەفت ڕۆژ. جوولەکەکان حەفتەیان لە ژیانیان دەوری هەبوو، بۆ نموونە: ئاهەنگی بووک گواستنەوە لە لایان حەفت ڕۆژی دەخەیاند، وە هەروەها تازیيە و مەراسیمی بە خاک سپاردن حەفت ڕۆژی دەخایەند. هەر بۆیە لەمەودوا حەفتە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو لە کات بە کار هات، وە بە حەفتەم ڕۆژی حەفتەیان دەگوت: (شبپ). وە لەوێیەوە ڕۆژەکان دەژماردرا، بۆ نموونە: لە عەرەبی دووترێت (السبت). وە لە هەندەک لە زمانەکان هەر لەو ڕۆژی حەفتەمەوە دەست بە ژماردنی ڕۆژەکان دەکرا، بۆ نموونە: لە کلدانی بە ڕۆژی شەممە دەگووترێت: شابپا (Shaptha ‑ وە دواتر یەک لە دوای یەک ڕۆژەکان دەژمێردرێت، وەک: (خوشابا – تروشابا – گلپوشابا – أربو شابا – خمشو شابا – أروتا – شبپا). لە کوردیدا، بە حەفتەم ڕۆژی حەفتە کە (شبپ)، گۆڕاوە بۆ (شەممە) لەگەڵ تێپەڕ بوونی کات. وە ڕۆژەکان لە شەممەوە دەست پێدەکات و دەژمێردرێت، بە: (یەکشەم، دوو شەم، سێ شەم..هتد).

هەمین و ڕەحمان

لە سالی (٢٠٠٤ز)، خوا عافوویان بکات دوو نەخۆشم هەبوو. کە ژن و مێرد بوون، ژنەکە ناوی هەمین بوو، خەڵک و خوا دەیان گوتی (پوور هەمین). وە پیاوەکە ناوی ڕەحمان، عالەم و عەوام دەیان گوتی (مەلا ڕەحمان). مەلا ڕەحمان تەمەنی لە سەد و قسووری ئاودیوی کرد بوو، بە مەزەندە سەد و بیست ساڵ دەبوو چونکە دەیگوت: گرانی گەورە سمێلم گووگرە ببوو، فەراقە ببووم هەتا جەمەدانی لەسەری دەکرد، ئەوەم لە زمانی خۆی بیست بوو. هەرچی هەمین بوو، تەمەنی خۆی نەدەزانی بەلام زەمانی مەلیکی خوشکورەکی بە سیبەرۆی ئۆغری کرد بوو، ئەو ساریش هەمین ببوو، ئەوجا گۆت بوویان: نایەوێت دەفتەر نفووس لۆ هەمینی بکەین؟!! ئەوە دەفتەر نفووس، خوشکورەکەی ناوی (ئامین) بوو، لۆیە دەیگوت: (دختۆر، ئەمن دوو ناوم لێنە؟!!!) بە مەزەندە تەمەنی نەوەد و قسوور بوو، خۆی گووتەنی: چار جار بیست و یەک دە بوو. هەموو جار نەخۆش بوونایە، ئەوا: هاوار لە من دەکەوت. ئەوجا، لەوی بەزم خۆش دەبوو. زۆر جاران (مام مەلا ڕەحمان)، دەیگوت: (کاک دکتۆر، هەنووکە عومرم کەمۆکەک بگەڕابووایە دواوە !! دەزانی چم دەکرد؟!)، ئەمنیش دەمگوت: ناوە اللە مام مەلا ڕەحمان، چت دەکرد؟ کوورە، دختۆر: ژنەکم دەهێنا!؟ تەماشایەکی (پوور هەمینی) دەکرد، ئەوجا نازانم مەخسوودی چ بوو؟! لۆ ئەوەی بوو، وەرامی (پوور هەمینی) بزانی یان لۆ ئەوەی بوو کە تەنگاوی بکات؟! هەموو جاریش، جەوابی (پوور هەمین)، ئەوە بوو: (دختۆر، زەلام هەتا دەمرن ئەو گووەی هەر دەخۆن؟!!). ئەمن و کوڕ و نەوە و کچەکانی لە بەینیان دەبووە پێکەنینمان، وە خودا عافوویان بکات هەر کاتەک قسەکانیانم وەبیر دێتەوە ڕەحمەتیان لۆ دەنێرم.

ناوەکان و مانایان

زۆر لە مرۆڤەکان، کە ناوێکیان لێنراوە و بەو ناوە بانگ دەکرێن بەلام مانای تەواوی ناوەکەیان نازانن. وە ئەگەر هاتوو لێیان بپرسیت، کە: مانای ناوەکەت چییە؟! وەرامی، ئەوە دەبێت: کە نازانم!!! یان دەڵێت ناوی مرۆڤە. یەک لەو ناوانەی کە زۆر کەس ئەو ناوەیان لێنراوە، بریتیە لە: ناوی (ابراهیم)، کە بە (ابرام)یش لە هەندێک لە زمانەکان هاتووە. ناوی ابراهیم، واتا: باوکی پلە بەرز یان باوکی پیرۆز. وە هەروەها (ابراهیم) بە (ابورهام) یان (اوراهام)یش هاتووە، وە بە (اوراها)ش هاتووە، کە ئەویش هەر مانای: (باوکی میللەت) یان (باوکی جەماوەر) دەدات. وە هەروەها ناوی (ابراهیم) جاری وایە، ئەگەر لۆ ناز و خۆشەویستی دەووترێت: (بەرهەم یان برهم)

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پربکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی ڕاستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەلکی زێڕی تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕووناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکیت یان دۆستێک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردێنی گۆڤارەکە:

١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	ژ
د	ه		د	ر	ه	س		ه	ت	و	و	ک	ه	ل	د	١
ه	د	ر	ا	ی	د	ا	ز	ی	م	ن	و	ل	ا	ا	ه	٢
ل	ا	و	ه	ه		ن	ا	ک	ه	ن	ی	ق	و	ک	ر	٣
ا	د	و	و	ب	ل	ا	ی		ه	م	ز	ه	و	ی	د	٤
ن	ا	ک	ی	ا	پ		ن	ک		ه	ش	ا	د	ش	د	٥
د		ه	ه	ل	ر	ا	د	ا	ک		ا	ن	ن	ه	ا	٦
ن	ا	ش	ت	ا	ی	ی	ه	ر	و	ر	د	و		م	ر	٧
	ه	ه	ی	ر	س	و	ی	د	ر	ا	س		د	و	ی	٨
ش	م	ش	م	ه	م	م	ی	ا	ر	ی	ت	س	ه	خ		٩
ل	و	ا	ه	ه	ه	ه		ن	ا	س	ا	ن	د	ن	ی	١٠
ه	س	ن	ت	ه	ی	ه	ه	و	ی	ن	ن	د	ا	ه	ی	١١
خ	و	ه	ا	ل	ی	ن		ه	ه	ه		ا	ت		ی	١٢
ه	س	ک	ح	ا	و	ه	و	ی	ت	ا	ک	ن	ه	و	ی	١٣
ج	ی	ا	ک	ا	ر	ی		ر	ی	و	و		و	ه	ک	١٤
ی	ا	ن	ی		ا	م	ه	ژ		ی	ب	د	ه	ی	ا	١٥
ا	ل	ه	ب	ا	ل	ی	ه	و	ه	ن	ا	د	ر	ا	ک	١٦

شیکار سۆدۆکۆ

8	5	7	1	2	6	4	9	3
3	9	4	8	7	5	2	1	6
6	2	1	4	3	9	5	7	8
7	8	9	2	6	4	1	3	5
2	1	6	9	5	3	8	4	7
4	3	5	7	8	1	6	2	9
5	6	2	3	1	7	9	8	4
9	7	٨	5	4	2	3	6	1
1	4	3	6	9	8	7	5	2

World No Tobacco Day

ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان

هەر لە سالی (١٩٨٨ز)ەوە، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ڕۆژی (٠٥/٣١)ی بە ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرە کێشان داناوە. لەو ڕۆژەدا، هەموو هەوڵ و کۆششەکان دەکەوێتە کار بۆ ئەوەی گرنگی ئەو ڕۆژە جیهانییە بۆ هەموو میللەتانی سەر زەوی ڕوون بکرێتەوە. جگەرەکێشان لە کاتی ئێستادا، پەتایەکە و تووشی مرۆڤایەتی هاتووە، ساڵانە جگەرەکێشان دەبێتە هۆی گیان لە دەستدانی زیاتر لە شەش ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهاندا، کە لەو شەش ملیۆن کەسە (٦٠٠،٠٠٠) کەس ئەوانەن کە بە جگەرە کێشی دەستی دوو دەناسرێن. جگەرە کێشان مانای کێشانی دووکەڵی ڕووەکی تووتن دەدات، بەمە دوو جۆری جگەرە کێشان هەیە: یەکەمیان ئەو کەسەی جگەرە دادەگیرسێنێت، وە ئەویتریان ئەو کەسەی کە لە نزیکەوەیە و دووکەڵەکەی بۆ دەچێت و بەوە دەووترێت: جگەرە کێشی دەستی دوو. ئەگەر بەو شێوەیە جگەرە کێشان بڵاوەی لێبکات، ئەوا: لە سالی (٢٠٣٠ز) دەبێتە هۆی کووشتنی زیاتر لە هەشت ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهاندا، کە (٨٠%)ی ئەو ڕێژەیە لەو وولاتانەیە کە باری داراییان کەمە یان مامناوەندە. بۆ سالی (٢٠١٤ز) ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی پەیامی: (زیاد کردنی زەریبەی لە سەر جگەرە) دیاری کردووە، لەو هەوڵەی کە هەموو وولاتانی جیهان زەریبەی لەسەر جگەرە زیاد بکەن، لە هەموو قۆناغەکانی بەرهەمهێنان و بەکاربردنی جگەرە! هەمووشی بۆ ئەوەیە کە ڕێژەی بەکەر بردنی و کێشانی جگەرە کەم ببێتەوە. لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە، کە: زیاد کردنی زەریبە لەسەر جگەرە ڕێژەی کێشانی جگەرە لەو وولاتانەی کە کەم دەرمەتن کەم دەکاتەوە، وە هەروەها کەمتر هەرزەکاران و جەوانان دەست بە جگەرەکێشان دەکەن. زیاد کردنی زەریبەی سەر جگەرە بە بری (١٠%) دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێشانی جگەرەکێشان بە ڕێژەی (٤%) لە وولاتە دەوڵەمەندەکان، وە کەمبوونەوەی جگەرەکێشان بە ڕێژەی (٨%) لە وولاتە کەمدەرامەتەکان و مامناوەندەکان. زیاد کردنی زەریبەی لەسەر جگەرە، بووەتە هۆی گلدانەوەی بری زۆری سەرمایەی وولات. بەگوێرەی ڕاپۆرتێکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە سالی (٢٠١٠ز)، زیاد کردنی زەریبە لەسەر جگەرە بە ڕێژەی (٥٠%) بووە هۆی گێڕانەوەی بری (١٤ بلیۆن دۆلاری ئەمریکی) لە (٢٢) وولاتی کەمدەرامەت، وە ئەگەر ئەو برە پارەیە لەو وولاتانە بۆ بەرەو پێشبردنی کەرتی تەندروستی بەکار بێت، ئەوا: خزمەتی تەندروستی بەڕێژەی (٥٠%) زیاد دەکات. جگەرەکێشان مەترسییە بۆ سەر تەندروستی و ژیانی هەموو مرۆڤایەتی و هەموو میللەتان، هەر بۆیە: بۆ ڕۆژی جیهانیی نەهێشتنی جگەرەکێشان لە سالی (٢٠١٤ز) چەند ئامانجێک دیاریکراوە، کە: بۆ پاراستنی نەوەی ئەمرۆ و ئاییندە، نەک تەنیا لە کاردانەوە خراپەکانی جگەرەکێشان لە سەر تەندروستی بەڵکو لە کاردانەوە کۆمەڵایەتی و ژینگەیی و داراییەکانی و مەترسی بەرکەوتنی بەر دووکەڵی جگەرە. هەر بۆیە هەموو حکومەتەکان هان بدرێن لەوەی کە زەریبە لە سەر جگەر زیاد بکات، وە هەروەها کەس و لایەن و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی لەو وولاتانە فشار بخەنە سەر حکومەت لەوەی کە زەریبەی سەر جگەرە زیاد بکات، بە جۆرێک زەریبە زۆر بێت کە ببێتە هۆی کەمکردنەوەی جگەرکێشان. لە کوردستان ئامارێکی فەرمیمان دەربارەی جگەرەکێشان و زیانەکانی جگەرەکێشان نییە! بەڵام ئەوە لای هەمووان ڕوون و ئاشکرایە کە ڕێژەیەکی بەرچاو لە هاووڵاتییانی کوردستان جگەر دەکێشن، وە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕێژەی ئەو کەسانەی کە جگەرە دەکێشن لە زیاد بووندان. سەرباری ئەوەی کە لە دوای (٢٠٠٣ز)ەوە، لەگەل بگەرەکێشان (نێرگەلە کێشان) یش پەیدا بوو، کە: ئەویش دەبێت وەک جگەرکێشان بەڵکو زیاتریش حیسابی بۆ بکرێ. جگەرەکێشان تاکە هۆکاری مردنە لە سەرانسەری جیهاندا کە دەتوانرێت نەهێڵدرێت، وە پێشگیری بکرێت. وە لە ئێستادا، جگەرەکێشان هۆکاری مردنی زیاتر لە (١٠%)ی دانیشتووانی هەموو جیهانە.